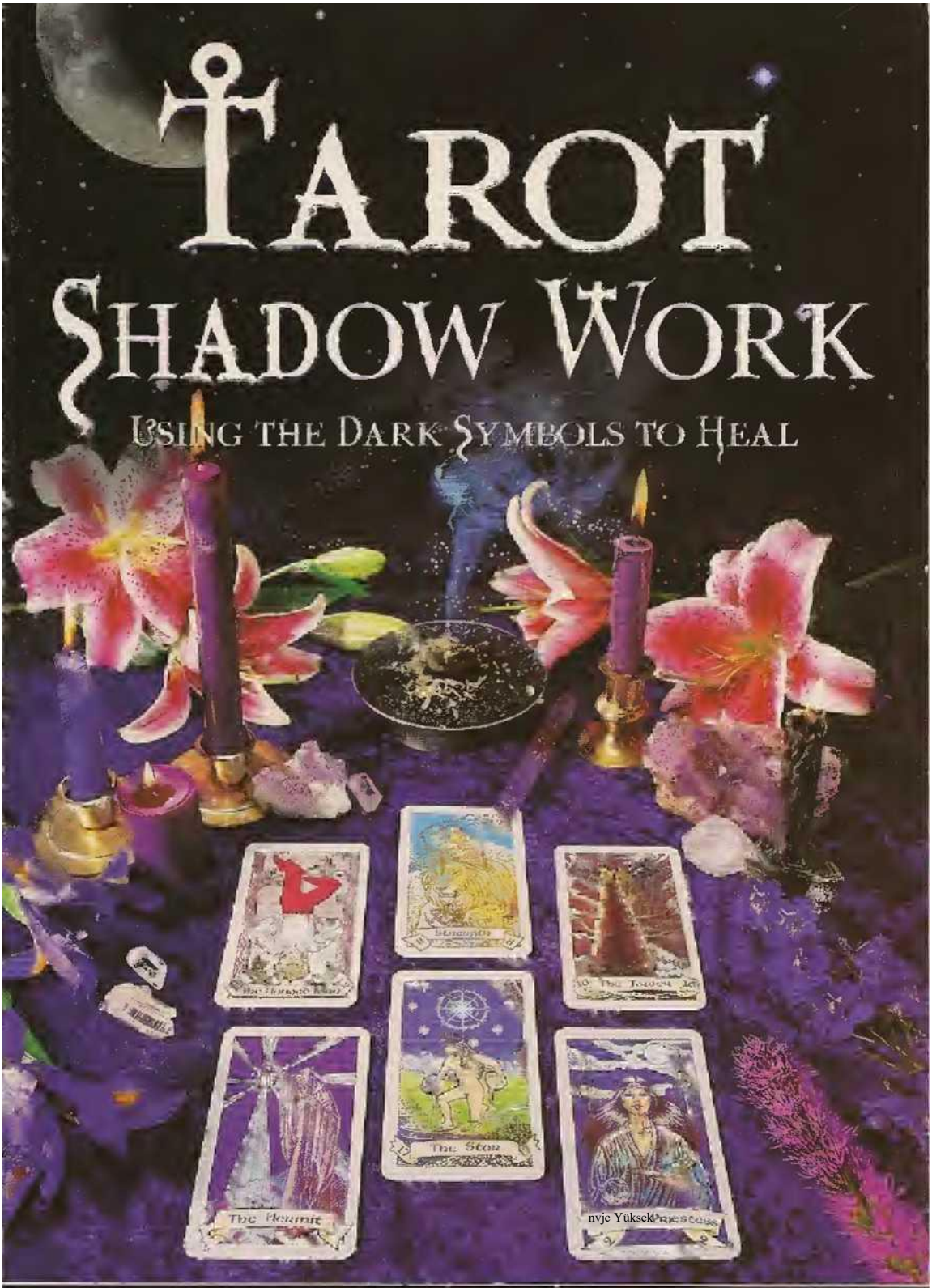
TAROT SHADOW WORK

USING THE DARK SYMBOLS TO HEAL



CHRISTINE JETTE

nvjc Yüksekokulu

GÖLGE BİLİR

Her insanın iç hayatında gizlenen bir gölge, içsel çatışmalarımızı ve ifade edilmemiş duygularımızı barındıran psişik bir karanlık vardır. Şeklini, her biri zaman içinde ve dünyanın her yerinde tanınabilen bir arketipler koleksiyonundan alır - kişiliğimizde gelişen rahatsız edici karakterler. Gölge sabotajcıdır, şehittir, kurbandır, bağımlıdır, sadisttir, mazoşisttir ya da tirandır, insan kişiliğinin daha hafif niteliklerini besleyen tüm karanlık figürlerdir.

Gölge, aynı zamanda, yaşam yolumuz boyunca bir zamanlar bizden kovulan gizli yetenekleri ve olumlu özellikleri de temsil eder: sanatsal, müzikal, atletik veya yaratıcı yetenekler. Gelişmemiş bir yetenek, ifade edilmeyen bir rüya, ne olabileceğine dair bir fantezi - bunlar da kişisel gölgemizi, kayıp parçalarımızı oluşturur.

Olumsuz karakterleri kişiliğimize kanalize etmek için önce onları uyanık bilincimize getirmeliyiz. Tarot Shadow Work, hayatın ikilikleriyle yüzleşmenize yardımcı olacak, karanlığı nasıl kucaklayacağınızı gösterecek ve kendi hayatınızdaki ışığı gölgeyle nasıl dengeleyeceğinizi öğretecek. İnsan ruhunun tüm dünyası, her biri psikolojimizin farklı bir niteliğine dokunan yirmi iki tarot majör arkana kartı kullanılarak haritalanabilir.

Hem ışıktan hem de karanlıktan meydana geldiğimizi kabul ettiğimizde hayat anlam kazanmaya başlayacak. İkili doğamızı kabul ettiğimizde, kendi çabalarımızı sabote etmeyi bırakır ve başkalarına ve kendimize karşı şefkatli olmayı öğreniriz.

yazar hakkında

Christine Jette ("İskele" olarak telaffuz edilir) kayıtlı bir hemşiredir ve psikoloji alanında lisans derecesine sahiptir. Terapötik bir dokunuş uygulayıcısı ve profesyonel tarot danışmanıdır. Christine, uygulamalı (enerjik) şifa ile birlikte sağlık okumalarında uzmanlaşmıştır. Cincinnati Üniversitesi'nde yarı zamanlı profesyonel yazarlık dersleri veriyor ve kocası ve iki (şımarık) kedisiyle Cincinnati'de yaşıyor.

Yazara Yazmak için

Yazarla iletişime geçmek veya bu kitap hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz, lütfen Llewellyn Worldwide'ın himayesindeki yazara yazın, talebinizi ileteceğiz. Hem yazar hem de yayıncı sizden haber almaktan ve bu kitaptan aldığınız zevki ve bunun size nasıl yardımcı olduğunu öğrenmekten memnundur. Llewellyn Worldwide, yazara yazılan her mektubun yanıtlanabileceğini garanti edemez, ancak tümü iletilecektir. Lütfen şu adrese yazın:

Christine Jette

Dünya Çapında % Llewellyn
Posta Kutusu 64383, Dept. K408-1
St. Paul, MN 55164-0383, ABD

Lütfen yanıt için kendi adresine damgalı bir zarf veya masrafları karşılamak için 1,00 ABD doları ekleyin. ABD dışındaysanız, uluslararası posta yanıt kuponunu ekleyin.

Llewellyn'in yazarlarının çoğu, ek bilgi ve kaynaklar içeren web sitelerine sahiptir. Daha fazla bilgi için lütfen web sitemizi http://www. llewellyn .com

TAROT

GÖLGE ÇALIŞMASI

İYILEŞMEK IÇIN KARANLIK SEMBOLLERI KULLANMAK

4 "

CHRISTINE JETTE

2000
Llewellyn Yayınları
St. Paul, Minnesota 55164-0383, ABD
Tarot Gölge Çalışması: İyileştirmek için Karanlık Sembolleri Kullanma© 2000 Christine Jette tarafından. Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, eleştirel makaleler ve incelemelerde yer alan kısa alıntılar dışında, Llewellyn Publications'ın yazılı izni olmaksızın, İnternet kullanımı da dahil olmak üzere hiçbir şekilde kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

İlk baskı

İlk Basım, 2000

Kimberly Nightingale tarafından kitap tasarımı
Kapak tasarımı Lisa Novak tarafından
Doug Deutcher'ın kapak fotoğrafı
Tom Lewis tarafından düzenlendi
Robin Wood Tarot'tan Tarot kartları, Robin Wood (Llewellyn, 1991)

Kongre Kütüphanesi Yayın Verilerini Kataloglama
Jette, Christine, 1953-
Tarot gölge çalışması; Christine Jette'i iyileştirmek için karanlık sembolleri kullanmak.— 1. baskı.
P. santimetre.
Bibliyografik referanslar ve dizin içerir.
ISBN 1-56718-408-1
1. Tarot. 2. Gölge (Psikanaliz) —Çeşitli. I. Gelgit.

BF1879.T2J44 2000

133.3'2424 — dc21

00-044406

Llewellyn Worldwide, yazarlar ve kamu arasındaki özel ticari işlemlere katılmaz, bunları onaylamaz veya bunlarla ilgili herhangi bir yetki veya sorumluluğa sahip değildir.
Yazara gönderilen tüm postalar yönlendirilir, ancak yayıncı, yazar tarafından özel olarak talimat verilmedikçe bir adres veya telefon numarası veremez.

Llewellyn Yayınları
Llewellyn Worldwide, Ltd.'nin bir bölümü EO. Kutu 64383, Dept. K408-1 Cad. Paul, MN 55164-0383, ABD
www. llewelly com

Christine Jette tarafından gelecek:

İyileşen Kalp için Tarot (Temmuz 2001)

Kate için

İÇINDEKILER

Tarot Spreadleri Listesi viii
Teşekkür ix
Önsöz: Alacakaranlık xi

BÖLÜM1 gölge bilir

Chapter 1 **akşam karanlığı 3**
Chapter 2 **Karanlığa İniş 21**
Chapter 3 **En karanlık saat 41**
Chapter 4 **Yıldızın Gölgesinde 55**

BÖLÜM II: IŞIĞA

Chapter 5 **Gölge Gücünüz 69**
Chapter 6 **Gölgeni Kucaklamak 97**

Chapter 7 **Merhamet: İç Işık.....115**
Chapter 8 **Umut Yıldızı.....133**
sonsöz **Şafak.....147**

BÖLÜM III YILDIZ KILAVUZLARI

Appendix A **Tarot'un Gölgeleri.....151**
Appendix B **Yalnız değilsiniz.....199**
Appendix C **Önerilen Kaynaklar 205**

bibliyografya..... 213
dizin 217

TAROT ŞEKERLERİ

Şekil Bir - Keşif Yıldızı 48
İkinci Şekil — İyileşme Yıldızı 57
Şekil Üç — Aydınlanma Yıldızı 106
Şekil Dört — Umut Yıldızı 135
Şekil Beş — Örnek Bir Yıldız Yayılımı. . ..153

TEŞEKKÜR

Sen. bir annenin çocuğunu
doğurduğu gibi işinizi ortaya
çıkaracak: kalbinizin kanından.
Gabriela Mistral

Bir kitabı yakma süreci göz korkutucu bir iştir ve tek başına başarılamaz. Yolculuğum boyunca aldığım rehberlik ve desteği minnetle kabul etmek istiyorum. Sayesinde:

Tim, kocam ve en iyi arkadaşım.

Terapistim Kathleen - Leo'nun cesaretiyle kendi karanlık gölgelerimi keşfettim.

Llewellyn'deki harika personel - zaman ve uzmanlık veriyor. Özellikle destekleri için Barbara Wright, Nancy J. Mostad, Megan Atwood ve Ann Kerns'e; Güzel kapak için Lisa Novak; Tanıtımda Lisa Braun; İç tasarım için Kimberly Nightingale; ve son olarak, ama kesinlikle en az değil, editörüm Tom Lewis (aka "The Words Guy").

Senin sayende, kitabım daha iyi. Hepinize teşekkürler!

önsöz

ALACAKARANLIK

GELENEKSEL BİR AİLE YAPISI İÇİNDE BÜYÜK BİR OHIO ÇİFTLİĞİNDE BÜYÜDÜM - anne, burada, abla. İlk karanlık gölgemle on dört yaşında tanıştım. Adı anoreksiya nervozaydı. Hastalığıma rağmen lise sınıfımın birincisiydim. Mezuniyet günü mutlu bir zamandı. Önümde uzanan karanlığa inişi tahmin edemezdim.

Üniversitedeyken iki gölgeyle daha tanıştım. İsimleri alkolikti.holizm ve uyuşturucu bağımlılığı. Henüz güçlerinin bilincinde değilken, aşağı doğru bir kendi kendini yok etme sarmalına sürüklendim. Kendimi fiziksel olarak tacize uğrayan bir ilk evliliğin içinde buldum ve burada dördüncü gölgeyle tanıştım - kurban olma isteğim. İsimsiz, güçlü güçler tarafından kontrol edildiğimi hissettim. Hayatım korkutucu bir yerdi.

Boşandıktan sonra daha da derinlere daldım ve ailem tarafından bir psikiyatri hastanesine götürüldüm. Yıl 1983 ve ben otuz yaşındaydım. Hastanede yatarken psikoterapi ve gölge kavramıyla tanıştım. Başıma gelen korkunç şeylerin isimleri vardı ve onları tanımak benim kişisel sorumluluğumdu. Kendi iyileşmemin sorumluluğunu üstlenmek bana kalmıştı. Yıllarca uğraştıktan sonra, bir seçeneğim olduğu konusunda

bilgilendirildim. Yaşamayı seçebilirdim... ya da değil. Gölgenin altından, altından veya çevresinden hiçbir yol yoktu. Özgürlüğe giden tek yol karanlıktan geçiyordu.

Yavaş, zahmetli bir işti ama gölgenin bir amacı olduğunu keşfettim. Kişisel gelişimim hakkında mesajlar taşıyordu. Bana nerede incindiğimi ve neyi incelemem gerektiğini gösterdi. Hayatım anlam kazanmaya başladı.

Bu kitapta "gölge"yi, kişinin çözülmemiş iç çatışmaları ve ifade edilmemiş duyguları olarak tanımlıyorum. Kendi kayıplarımdan yola çıkarak, tarot kartlarını kullanarak gölge çalışması fikrini geliştirmeye başladım.

*Tarot Gölge Çalışması*Bu çabanın bir doruk noktasıdır; burada bulunan yöntemleri kullanarak, içsel çatışmalar çözüm bulabilir, ifade edilmeyen duygular ses bulabilir. Değişim, seçim gücü nedeniyle gerçekleşir. Seçim iyileşmeye yol açar ve iyileşmenin hediyesi yaratıcı özgürlüktür.

Bu çalışma kitabının amacı, gölgeyi reddetmek değil, kabul etmek ve bütünleştirmektir. Gölgenizin taşıdığı mesajlar nelerdir? Gölge size kişisel gelişiminiz hakkında ne anlatmaya çalışıyor? Kendi insanlığınızı anlayarak, bu kavrayışı başkalarına da genişletebilir ve şefkati bilebilirsiniz.

Umarım Tarot Gölge Çalışması, hayat hikayenizde yeni bir sayfa açar. Acı çeken tüm ruhlara huzur ve şifa getirsin.

GÖLGE BILIR

AKŞAM KARANLIĞI

Uzun süre kıyıyı gözden kaybetmeden yeni topraklar keşfedemezsiniz.
Andre Gİde

Edebiyatta ve Mitte Gölge

PETER PAN GÖLGESINI KAYBETMIŞTI. WENDY TEKRAR DIKTI ÇÜNKÜonsuz var olamazdı. Gölgeye yapılan atıflar edebiyatta, mitlerde, İncil'de ve yaygın İngilizce ifadelerde bulunur: "gölgeli bir figür", "ölümün gölgesinin vadisi", "eski benliğinizin gölgesi", "bir dedektif" gölgeler" şüphelisi, vb. Tüm ifadeler gizemli, korkulu, yanlış anlaşılan, eksik ve hatta muhtemelen işlevsiz olan bir şeye dair bir ipucu taşır.

Edebiyattaki gölgeden hem büyülenir hem de dehşete düşeriz. Dr. Jekyll'ın ikinci kişiliği Mr. Hyde, bir tehdittir. Drakula aynı anda cinsel arzuyu ve sonu olmayan kötülüğü temsil eder. Kurt adamlar gündüzleri iyi

adamlar, dolunayda ise vahşi hayvanlardır. Danimarka Prensi'nin dediği gibi, Hamlet'te hayata dair umutsuz bir bakış açısına maruz kalıyoruz: “Hayat bir yürüyüşten başka bir şey değildir.

gölge, zavallı bir oyuncu / Sahnede saatini çalan ve ürküten / Ve sonra artık duyulmuyor. . (Perde V, Sahne 5, satır 24-26) Süpermen bile olağanüstü niteliklerini gölge benliği Clark Kent'in arkasına saklamak zorundadır.

Pan, Yunan mitolojisinde ormanların, otlakların, sürülerin ve çobanların tanrısıydı. Çirkinliği nedeniyle diğer tanrılar tarafından dışlandı. Karanlık bir mağarada görünmeden çalınan müziği çekiciydi - ama o bizim bilmemeyi tercih ettiğimiz gölgeli kısımlarımızı temsil etmeye başladı.

Yine Yunanistan'dan, tanrıça Hekate, Yeraltı Dünyası'na açılan kapıdaki gizemlerin koruyucusu olan bilge bir kocakarı şeklini aldı. Geçmişi, bugünü ve geleceği aynı anda görebiliyordu ve kehanet tanrıçasıydı. Hekate, ölüm ve yeniden doğuştaki yaşam sarmalının gözetmeniydi. Bugün, siğilleri olan, yaşlı, çirkin, yeşil bir cadıya, Cadılar Bayramı'nın kötü cadısına - yaşlanmanın, kaybolan güzelliğin, bilinmezliğin ve ölümün gölgesi tarafına dönüştü.

Vahiy Kitabı cennette bir savaşı anlatır. Melekler isyan eder çünkü "Işık Taşıyıcısı" Lucifer, Yaratıcılarının gücünü hırsla gasp etmeye çalışır. Başmelek Mikail tarafından cennetten kovulur ve Hıristiyan İblisi olur. Kötülüğün bu vücut bulmuş hali, en güçlü gölgeyi sembolize eder - çözülmemiş korku.

Gölgemizden ayrıldığımızda bir Peter Pan oluruz: duygusal olarak olgunlaşmamış, gerçekle yüzleşemez, hüsnükuruntuya hapsolmuş, büyümeye isteksiz. Gölgenizi ve onun sunduğu fırsatları kucaklayarak Peter Pan sendromundan kurtulabilirsiniz. Tarot Shadow Work size nasıl olduğunu gösterecek.

Neden Ölü Bir Psikiyatrist Getirin?

İsviçreli psikiyatrist Carl Jung, zamanının ötesinde bir düşünürdü. 26 Temmuz 1875'te doğdu, derin psikoloji alanındaki çığır açan çalışması, dünyayı çağdaş görme biçimlerinin temelini attı. İçedönük, dışadönük, kişi, duygu durumu, kolektif bilinçdışı, karmaşık veya arketip gibi ortak terimleri kullandığımızda, Carl Jung'dan alıntı yapıyoruz. Mitlerin, rüyaların, tarot kartlarının, I Ching'in, peri masallarının, astrolojinin ve dişil veya eril benliklerimizle temas kurmanın sembolizminden bahsettiğimizde, "Jungian konuşuyoruz".1 New Age'in büyük sözcüsü haline geldi. düşünce.

Doğu dinleri, şamanizm, Navaho kum resimleri, simya, kültürel miras ve parapsikolojiye artan kamu ilgisi, Jung'un derinlik psikolojisine kadar uzanabilir. Yaşamının sonuna doğru (1961'de öldü), Jung, psikolojik

dönüşümün eski yöntemleri olarak astroloji, parapsikoloji ve simyaya olan ilgisini yeniledi. Kehanet, telepati, durugörü, yoga, spiritüalizm, medyumlar, uçan daireler, duruşlar, falcılık, vizyonlar ve rüyalara gösterdiği ilgiden dolayı eleştirildi.

Jung bu konulara bir "inanan" olarak değil, bir psikolog olarak yaklaşmıştır. Bu konuların zihin hakkında neler ortaya çıkardığını bilmek istiyordu. Jung, bilinçdışının bir öğrencisi olarak, diğer bilim adamlarına ne kadar aşırı gelse de, oradaki kaynakları kullandı. Jung kendini bir bilim adamı olarak görüyordu, ancak geleneğe veya geleneklere bağlı kalmıyordu.2 Her şeyden önce, ruhunu arayan bir adamdı.

Jung ve Tarot

Tarot, tarihsel olarak gizli topluluklar, ezoterik anlam ve aristokrat eksantriklerle ilişkilendirilmiştir. Yirminci yüzyılın son yirmi yılı boyunca tarot üzerinde çalışıldı, hakkında yazılar yazıldı, tartışıldı ve ticarileştirildi - şu anda 100'den fazla deste mevcut.3 Tarot, seçkin bir azınlığın üstü örtülü gizeminden kârlı bir ticari girişime nasıl evrildi? ciddi burs konusu?

Jung bu değişimde çok önemliydi. İronik olarak, uzun kariyeri boyunca tarot hakkında sadece bir cümle yazdı, ancak bu tek cümle tarot'un evriminin ve popülaritesinin temelini attı. Herhangi bir ezoterik grubun parçası olmamasına rağmen, arketipler üzerindeki çalışması ezoterik çalışmanın nedenini geliştirdi. Jung ciddi bir bilgindi. Düşleri, fantezileri ve hayal gücünü inceleyerek, irrasyonel olanın gözlemlenebileceği ve rasyonel olarak analiz edilebileceği rasyonel bir konum oluşturdu.4

Jung, arketipsel bilinçdışının kendisini semboller, rüyalar, fanteziler, sanat, vizyonlar ve hayal gücü yoluyla ifade ettiğini teorileştirdi. Bilimsel yönteme olan sarsılmaz inancı, tarot sembolizminin doğasına yeni bir yaklaşım getirdi. Kişiliğin Entegrasyonu'nda şöyle yazmıştı: "Tarot kartlarının görüntü serisi, dönüşümün arketiplerinin torunlarıydı." 5 Kısaca, bu tek ifade, bir dağ tarot yorumunu ateşledi. Yazılan herhangi bir tarot kitabını açın

1970'den günümüze, hemen hemen hepsi Jung'a, arketiplere, mitlere, rüya çalışmasına, sembolizme ve aktif hayal gücü çalışmasına atıfta bulunacak. Tarot'u meşrulaştırdı. Uygulayıcılar, onun öncü çalışmalarından yola çıkarak, tarotun herkesin erişebileceği modern bir dönüşüm ve şifa aracına dönüşmesine yardımcı oldular.6

Jung ve Gölge

Jung, Kolektif Bilinçaltının Arketipleri adlı kitabında, "kolektif bilinçdışı"nı, bilinçaltının tüm insanlar tarafından paylaşılan yönü olarak tanımladı. Kalıtsaldır, çeşitli sosyal ortamlarda meydana gelen, evrimin kişiötesi bir kalıntısıdır. Kolektif bilinçdışı, ortaya çıkması için tek bir özel sosyal duruma bağlı değildir.*

Kolektif bilinçdışının bileşenleri, bazen davranış kalıpları olarak adlandırılan arketipler olarak adlandırılır. Arketipler, eğer izin verirsek bilinçsiz davranışlarımızı aydınlatabilecek, farkındalığımızın önemli bir parçasıdır. İçimizdeki olumlu ve olumsuz nitelikleri temsil ederler. Arketipler din, mit, efsane ve masalların temelini oluşturur. Kavramları evrensel iken, ortaya çıktıkları kültür tarafından tanımlanırlar.

Merkezi arketip "Benlik"tir—bizi bütünlüğe doğru iten kişiliğimizin merkezindeki birleştirici güç. Jung'un diğer arketipleri arasında ilgi, duyarlılık ve ilişkilerin dişil ilkesi olan "anima"; ve özerklik, ayrılık, hiyerarşi ve ilkenin eril karakteri olan "animus". Jungs teorisinde, kadınların eril niteliklerini (animus) kabul etmeleri esastır ve erkekler de dişil özelliklerini (anima) bir bütün olarak kabul etmelidir.7

Dünyadaki her halk geleneğinde kahramanların, kötülerin, kötü üvey annelerin, güzel prenseslerin, vampirlerin ve vampirlerin farkındayız. Örneğin, Anne arketipi tarih boyunca tüm kültürlerde var olmuştur. O, yaratılışın dişil ilkesidir, biz ona Sophia, Mary veya Isis deyin. Anne gibi figürlerde vücut bulan arketipler evrenseldir ve hemen içimizin derinliklerinde tanınır. Bu evrensel sembollere tepki veriyoruz çünkü onlar kendimizin veçhelerini yansıtıyorlar.

Bunların hepsi arasında Jung, en güçlü arketipin Gölge olduğuna inanıyordu. Gölge, karakterimizin, ifade verilmediği için gelişmemiş olan daha karanlık yönlerini içerir. Jung, bu gelişmemiş duygu, düşünce ve arzuların evrimde aktarılan ve psişemizin olumsuz yanlarını temsil eden hayvani içgüdüler olduğunu öne sürdü. İhmal edilirse Gölgemiz bize hükmedecektir. Jung, Gölge o kadar güçlüdür ki, eğer ilgilenilmezse (yani bilinçlendirilmezse), çevremizdeki dünyada bizim ücretimiz olarak görüneceğini yazmıştır.5

*Bu, CG Jung'un teorilerine kapsamlı bir bakış değil. Onun tarafından ve onun hakkında ciltler yazıldı. Buradaki temel bilgiler, tarot'u bir falcılık aracı olarak daha az ve daha çok bir iç gözlem ve şifa aracı olarak görmek için bir çerçeve olarak tasarlanmıştır.

Kollektif vs. Kişisel Gölge

Jung, kişiliğimizin daha karanlık yönlerini iki türe ayırdı: kolektif gölge ve kişisel gölge. Kolektif gölge, bir azınlık grubuna veya ulusa yansıtılan, bir bütün olarak insan ırkları veya ülkeler tarafından tutulan olumsuz özelliklerden oluşur. Hitler'in II. Dünya Savaşı sırasında milyonlarca Yahudi'yi yok eden askerleri veya Kuzey İrlanda'da Protestanlar ve Katoliklerin birbirini öldürmesi, dünyadaki kolektif gölgenin iş başında olduğuna dair örnekler sunuyor.

Kolektif gölge ve onun insanlık tarihindeki yeri üzerine yapılan çalışmalar birkaç kütüphaneyi doldurabilir. Ancak, Tarot Shadow Work'ün özel odak noktası kişisel gölgedir. Gölgenin bu tezahürü, bireyin ruhunun kültürel ve ebeveyn şartlandırmasına bağlı olarak yasaklanmış veya utanmış kısımlarını içerir. Örneğin, bir ailede çok sayıda çocuğa sahip olmak değerliyken, başka bir ailede başarılı bir kariyer daha önemli kabul edilir. Çocuklara değer verilen ailede, kariyer arayan bir kadın utanç duyabilir ve ebeveyn olarak algıladığı rolü uğruna kendi çabalarını sabote edebilir. Kariyer odaklı ailede, çok çocuğu olan bir kadın, kariyer yapamadığı için utanç duyabilir.

Jung bir keresinde bir arkadaşına tamamen iyi olmaktansa bütün olmayı tercih edeceğini söylemişti. Kişisel gölge, kişiliklerimizin yaratıcı, şefkatli yönlerini engeller. Gençken direnerek güçleniriz istenmeyen davranış. Hayatın ilerleyen saatlerinde bu direnç, potansiyelimizi gerçekleştirmemizi engelleyen “kesilmiş” bir kişilik özelliğine dönüşebilir.

ben ve gölgem

Bu kitap boyunca “gölge” çözülmemiş iç çatışmalar ve ifade edilmemiş duygular olarak tanımlanır. Rahatsız edici bir parçamız olarak sezgisel olarak tanınabilen arketipsel imgelere atıfta bulunur: sabotajcı, şehit, kurban, bağımlı, sadist, mazoşist veya tiran. Gölge, yaşam yolumuzun bir döneminde cesareti kırılan, hatta hayatımızdan kovulan gizli yeteneklerde ve olumlu dürtülerde de mevcuttur: Sanatsal, müzikal, atletik, yaratıcı yetenekler asla gerçekleşmemiştir. Geliştirmediğimiz veya herhangi bir nedenle ifade edilmeyen herhangi bir yetenek, kişisel gölgemizin bir parçasıdır: kendimizin kayıp parçaları. Tarot Shadow Work, okuyucuların bu kayıp parçaları kurtarmasına yardımcı olacaktır.

Günlük Hayatta Gölge

Gölge denilen yabancı biziz ama yine de bizden ayrı. Bilinçli öz imajımızda

yoktur, bu nedenle ortaya çıktığında, birdenbire ortaya çıkmış gibi görünür. Renkli şakaları ağzından kaçırmaktan başkalarını veya kendimizi hayatı tehdit eden şekillerde istismar etmeye kadar bir dizi davranışta kendini gösterebilir. Kendinizi, "Bu dünyada beni sohbete (ya da söylemeye) iten ne?" diye sorarken bulduğunuzda. senin gölgen görünüyor. Örneğin, sağlık bilincine sahip bir kadın gizlice dondurma yediğinde, gölgesi kendini gösterir.

Bildiğimiz ve dünyaya gösterdiğimiz maske, gölgeyi gizli tutar. Gölge ne kadar derinde, ne kadar bilinçsizse, onu bize yabancı olarak o kadar çok yaşarız. Bununla kendi içimizde yüzleşemeyiz veya bir başkasında buna tahammül edemeyiz. Gölgenize bir göz atmak istiyorsanız, sevmediğiniz birini düşünün. Bu kişinin sizi rahatsız eden özelliklerini tanımlayın. Listelediğiniz özellikler kendi gölgenizin bir parçasıdır.

Kendinizde değil de bir başkasında hoşlanmadığınız özellikleri görmeye "yansıtma" denir (bu konuda daha fazla bilgi 5. bölümde bulunabilir). Jung, dil sürçmelerimizdeki gölgeyi bulabileceğimizi önerdi ("Ne demek istedin?"), Mizah (ırksal, kültürel veya cinsel şakalara güler misin?), Rüyalar, hayaller ve fanteziler (hiç mi? Son zamanlarda kayınvalidenizi veya patronunuzu öldürmeyi planladınız mı?).

Gölgenin somut örnekleri şunları içerir:

* bağımlılık ve yeme bozuklukları gibi kendine zarar verici davranışlar
* depresyon, anksiyete bozuklukları, psikosomatik suçluluk ve utanç
* başkalarına yönelik yıkıcı davranışlar-sözlü, fiziksel ve/veya cinsel istismar
* çalmak, yalan söylemek, evlilik işleri, kıskançlık, suçlama ve ihanet3

Gölge bizi "öteki" ile, "kötü ikizimiz" veya edebiyatta olduğu gibi ikizimizle tanıştırır. Kriz ve acı getirir ve evcilleştirilemeyen veya kontrol edilemeyen ayrı bir varlıkmış gibi hisseder. Bu canavarımsı gölge bizi kayıtsızlığımızdan kurtarır ve kendimize karşı utanç, tiksinme ya da çileden çıkarılmış hissederiz. Başımızı sallıyoruz ve "Bana ne oldu?!" diyoruz.

Gölgemizi bastırmak ve görmezden gelmek için ne kadar çok savaşırsak, o bizi o kadar fazla kontrol eder. Jung, gölgenin bastırılmasının baş ağrısı için kafa kesmeye benzer olduğunu belirtti.10 Şöyle yazdı: "Eğer bir aşağılık bilinci varsa, her zaman onu düzeltme şansı vardır. .. ama bastırılır ve bilinçten soyutlanırsa asla düzeltilmez. "11

Semboller ve Sembolik Hareketler

Bir sembol (Yunanca m> ppo / .ov, "bir araya getirilmiş" anlamına gelen "symbolon"dan gelir) sıradan konuşma ve dilde tarif edilemez bir şeyi ifade eder.12 Bir kişi veya bir grup insan tarafından hemen tanınabilir ve anlaşılabilir, ancak tamamen kelimelerle açıklanabilir. Pentagram, Davut Yıldızı ve haç buna örnektir. Semboller kutsal ya da saygısız, komik ya da ilham verici olabilir, ancak ortak bir özelliği paylaşıyorlar - anlamı kelimelerin hiç olmadığı kadar yüksek sesle iletmeleri.

Bir anlamda semboller, derin zihnin seçilmiş dilidir. Resim ve görüntülerde yakalanan bilinçaltımızda saklanan bilgilere dokunurlar. Rüyalar, sanat ve tüm yaratıcı faaliyetler, bilinçli, günlük zihinden bilinçsiz, daha derin benliğe giden bir yol açar.

Çoğu zaman kendimize rüyalarımızın bize ne anlatmaya çalıştığını sorarız. Sembolik tarot sanatını kullanarak ve bir gölge sunağı inşa ederek, soru tersine çevrilebilir: Daha derin, bilinçsiz benliğinize bilinçli olarak hangi mesajları iletmeye çalışıyorsunuz? Mantıksal benliğiniz, sezgisel benliğinizle sembolik jest yoluyla iletişim halinde olduğunda, büyük bir değişim meydana gelebilir. Bu kitaptaki sembolik jestler veya ritüeller, bilinçli zihniniz ile bilge, içsel benliğiniz arasında bir diyalog başlatmanıza yardımcı olacak mı? Ritüeller ve kutsal alan yaratma, “Yalnızca Cesur Ruhlar İçin” başlıklı 2. bölümde incelenmektedir.

Tarot Sembolizmi

Tarotun kökeni hakkında pek çok teori mevcuttur (çalışmaların bir incelemesi için Ek C'de önerilen üst okuma bölümüne bakın). Hangi teoriyi seçerseniz seçin, Çingenelerin rün söyleme cihazlarından Rönesans zenginlerinin ve ünlülerinin eğlencesine kadar, bir şey açıktır - tarot anında tanınabilir sembolizmle doludur. Tarot o kadar istisnai bir şekilde sembolizmle doludur ki aslında var olan diğer tüm sembol sistemleriyle ortak unsurlara sahiptir: I Ching, Kabala, astroloji ve daha fazlası.13

Her tarot kartı, etkinliği, rengi, sahnesi, tasvir edilen kişiler veya tavırları aracılığıyla bilgi taşır. Tarot kartlarındaki sembolleri okumak, basitlikleri ve doğrudan iletişimleri sayesinde algılarımızı etkileyebilir ve iç benliğimizi harekete geçirebilir. Tarot sanatı, hayatımızda bir zamanlar aktif olan güçleri ve koşulları vurgular. Üzüntü anlatan bir tarot kartı gördüğümüzde, "Evet, o duyguyu biliyorum" deriz. Deneyimi açıkça ifade edemeyebiliriz, ancak tarot

sanatını sezgisel olarak anlıyoruz. Evrensel semboller, her zaman mantıklı olmayan ama her zaman derinlemesine anlaşılan bir bilme türü üretir. Sanatçı Susan Hill, bu tür bir anlayışa "nasıl bildiğini bilmeden bilen bilgelik" adını verir.14

* "Yüksek ve içsel seif" terimleri, bu kitapta günlük bilincin sınırlarının ötesine geçtiğimizde meydana gelen değişimi belirtmek için birbirinin yerine kullanılmaktadır. Bu değişim, kendimiz ve dünya hakkında daha akıllı, yaratıcı, iyileştirici bir vizyon üretir.

Tarot'a hayat hikayenizin resimli kitabı olarak yaklaşın. Bir tarot okumasının "sanatı" kartların sembollerinde yatar. En iyi tarot işi akıldan değil kalpten gelir. Kalbiniz resimlere cevap verecektir. Sembollerini kendi hayatınızdaki olaylarla karşılaştırarak bir kartı "okuyorsunuz"; kart size bir durumu, ilişkiyi veya iletişim yöntemini hatırlatıyor mu? Tarot'un evrensel sembolizmine düzenli olarak katılarak kendiniz hakkında birçok şey öğrenebilirsiniz. Tarot'a kalp, ruh ve duygu ile yaklaşın. Aklınız takip edecek.

Tarot sembollerinin yorumu bakanın gözündedir. Kendi yaşam deneyiminiz, kartlara tepkilerinizi şekillendirecektir. Kule kartı (16) yıkım kulesini mi yoksa kurtuluş vuruşunu mu temsil ediyor? Güneş (19) beslenme ve yaşam için gerekli olan ışığın mı yoksa bir çölü yok eden kavurucu sıcağın mı temsilcisidir? Anlam, referans çerçevenize, ruh halinize ve kartların içinde neyi algılamaya açık olduğunuza bağlı olacaktır.

*Tarot Gölge Çalışması*temel bir tarot kitabı değil, tarot sembollerini kullanan bir çalışma kitabı olması amaçlanmıştır. Tarot sanatı, bilinçaltının kilidini açmak ve iyileşmeyi desteklemek için kendi kendine yardım teknikleriyle birlikte kullanılır.

Tarottaki Gölge

Her kartın geleneksel tarot kitaplarında nadiren bahsedilen bir gölge tarafı vardır. Gölge genellikle Şeytan kartı (15) veya Kule ile ilişkilendirilir. Bir okumada bir kart baş aşağı göründüğünde gölgeye bir göz atarsınız. Bu kitap, tersine çevrilmiş kartların yenilikçi bir görünümünü sunar: büyük arkananın yirmi iki kartı - Dünyanın Her Yerinden Budala - burada yaşamın ikili doğası olarak tasvir edilmiştir (kartların gölge anlamları için lütfen Ek A'ya bakın).

Her olumsuz durum büyümek ve öğrenmek için bir fırsat iken, her olumlu durum kontrolden çıkma potansiyeline sahiptir. Örneğin, Kule (16) genellikle

olumsuz olarak görülür: yıkım, statükonun bozulması, katı fikirlere tutunma. Yine de Kule, bir kişiyi eski, kısıtlayıcı alışkanlıklardan veya yıkıcı bir geçmişten kurtarmak için gereken kurtuluş darbesi anlamına gelebilir. Dünyaya (21) nadiren olumsuz bir yorum verilir: dünya sizin istiridyenizdir ... birçok harika seçeneğiniz var. . vardın." Sorun çok sayıda seçeneğe sahip olmak olabilir - o kadar çok seçeneğiniz var ki donar, hareket edemez veya karar veremezsiniz. Görünüşte "iyi" bir şeyden korktuğumuzda, gölgemiz bizimle konuşmaya çalışıyor.

Herhangi bir tarot kartı sohbeti, sizden güçlü duygular uyandırır (olumlu veya olumsuz), kendinizin tanınmayan bir yönünü, kayıp bir parçanızı temsil edebilir. Duygularınız, ilgilenmeniz gereken bitmemiş bir iş olduğunu bilmenizi sağlıyor. İçinizin derinliklerinde gömülü olabilir. Ne tutuyorsun? Ne görmek istersin? Tam potansiyelinizi gerçekleştirmenizi engelleyen her şey gölgenin bir parçasıdır ve tarot aracılığıyla erişilebilir.

Yin ve Yang

*Tarot Gölge Çalışması*hayatın dualitesi ile uzlaşmanıza yardımcı olacaktır. Eski sembol yin / yang'ı düşünün. Her gözyaşı şekli, karşıtının dolgunluğu ile birlikte başlar. Mükemmelliğe ulaştığında ise tam tersi yeniden başlar. Küre her zaman başlar ve biter. Aydınlık taraf/karanlık taraf düşünme pratiği yapmak, karşıtları tutma pratiği yapmaktır. Saf bir "her şey yolunda" görüşün veya alaycı "tamamen kötü" bir yaşam görüşünün sonu anlamına gelir. Hayat artık bir dizi evet ya da hayır, ya hep ya hiç sorularından ibaret değil. Evet ve hayırın, her şeyin ve hiçbir şeyin birlikte var olmadığı gri, tarafsız bir alan doğar. Bu bize belirsizliğe ve belirsizliğe tahammül etme kapasitesi verir. Aydınlık ve karanlık olduğumuzu fark ederiz ve hayat anlam kazanmaya başlar. İkili doğamızı kabul ettiğimizde, kendi çabalarımızı sabote etmeyi bırakır ve kendimize ve başkalarına karşı şefkatli olmayı öğreniriz.

Gölge Çalışması

Gölgeyi ortaya çıkarma ve anlama çabalarına gölge çalışması denir. Gölge ortadan kaldırılamaz ve gölge çalışması hata bulma ve suçlama ile ilgili değildir. Gölge çalışması yapmanın tek şartı, kendinize karşı dürüst olma arzusudur.

Soru asla "Bundan nasıl kurtulabilirim?" değildir. daha ziyade, "Gölgem şimdi nerede ve bu neden oluyor olabilir?" Gölge çalışması hiçbir şeyden

kurtulmakla ilgilenmez. İnsanlığınızın tüm yönlerini tamamen kabul etmek ve artık yararlı olmayan şeyleri bağışlama ve şefkatle değiştirmekle ilgilidir.

Gölge çalışması cesaret ister çünkü sizden "iblislerinizi" tam olarak deneyimlemenizi ister. Kendinizi aktif olarak karşıtınızla hizaladığınızda, gölgenizi yeniden keşfetmiş olacaksınız. Gölgenizle bilinçli olarak temasa geçerek ve karşıtlarınızı ele geçirerek farkına varırsınız. Farkındalık, kişisel seçimin gücüne, kişisel seçim ise özgürlüğe yol açar.

Gölge çalışmasının zor yanı, sevmediğiniz davranışları kontrol etme girişimlerinden vazgeçmektir. Gölge çalışması, rahatlamanızı ve savaşmayı bırakmanızı gerektirir - gölgeyi öldürmeye çalışmayın! Kendinizi kontrol etme ve kendinizle savaşma çabaları, yalnızca gölgenizin daha güçlü olmasına izin verir. Gücü bulmak, bırakmaktadır. Zıtlıklarınızı kavrayarak ve onları tamamen kabul ederek, hayatın büyük ironisini keşfedersiniz: Güçsüzlüğü kabul etme eylemi, gücü bulmaya yol açar.

Bu bir bahane ile aynı şey değil: "Şey, gölge davranışlarım hakkında bir şey yapamazsam, devam edeceğim." Seçimlerimizden sorumluyuz ve gölge çalışmasına katılmak bir seçimdir. Artık hayatımızın sorumluluğunu alarak, onun yönünü değiştirebilecek durumdayız. Bırakma eyleminde, güç ve seçim özgürlüğü geri döner.

Kendimizi sevme, bağışlama ve şefkat duygusuyla değiştirebiliriz, kendinden nefret etme, kınama ve utançla değil. Gölgeye eşit zaman verdiğimizde, sonunda kendimizi ve sorumluluğumuzu psişemizin tüm bölümlerine yaymış oluruz. Gölgeyi geri almak, muazzam miktarda yaratıcı enerjiyi serbest bırakır ve bizi bir kez daha seçimler yapmak için özgür bırakır. Bizimle gölgemiz arasındaki yarık bütünleşir ve iyileşir.

Gölge Çalışmasının Zorlukları ve Hediyeleri

Gölgeyi görmezden gelmenin sonuçları yüksektir; Endişeli, değersiz, dengesiz veya utanmış hissetmeye devam edebilirsiniz. Bu eyaletlerde tam potansiyel gerçekleştirilemez. İzolasyon ve depresyon hüküm sürer ve güzellik kaybolur. Karanlığa bakmak ve gölgenin farkında olmak karmaşıktır.

görev, gizemle örtülü. Yön net değil ve dümdüz ileri uzanmıyor. Bu yolculuğa başladığınızda, sürece güvenmeniz ve bilinmeyen bir yolda yürümeniz istenir. Özgürlüğün anahtarını bulmak zor görünebilir. Hediyeler gerçekten karanlıkta saklanır mı?

Saldırganlık gölgeye sürgün edildiğinde, liderlik becerileri de öyle. Başarısızlık korkusu gölgelerde gizlendiğinde, kullanılmayan yetenekler ve yetenekler uykuda kalır. Gölgeyle tanışmak için karanlığa dalarak, hediyeler de ortaya çıkacaktır. Saldırganlığı kabul etmek bir lideri ortaya çıkarır. Başarısızlık korkusuyla yüzleşmek, yeteneklerin yüzeye çıkmasını sağlar. Karanlıkta bulunan şaşırtıcı hazineler vardır.

İyileştirme

Şifa, sahip olduğumuz zorluklar ve hediyelerle olabileceğimiz her şey olmak demektir. Semptomları iyileştirmeyi içerebilir veya içermeyebilir, ancak her zaman bu semptomların anlamını anlamayı gerektirir. Gerçek iyileşme, hastalığın yokluğu değil, içgörünün varlığıdır. Davranışlarımız, semptomlarımız ve hastalıklarımızla nasıl bir hikaye anlatılıyor?

İyileşme sürecinin bir parçası, her insanın hem karanlığı hem de ışığı içerdiğini anlamaktır. Acı çeken kişi, başkalarının acı içindeki ruhlar olduğunu anlama fırsatına sahiptir, coo. Şifa, yaşamın paradoksunu anlayarak kendimizi affetmemizi sağlar. Hata yaptığımız için kendimizi affedebildiğimiz zaman, bu bağışlamayı başkalarına da şefkatle genişletebiliriz. Ve şefkat dünyayı iyileştirir, her seferinde bir ruh.

Yıldızın Gölgesinde

Geleneksel tarot tanımlarında Yıldız (17), sonsuz umut anlamına gelir. Olumsuzluktan kaçının, olumluya odaklanın. “Yıldızın gölgesi”, yaptığımız seçimler hakkında bize önemli bir şey söylemeye çalıştığı için olumsuzluğa yakından bakmamızı söyler.

Umut, ne olursa olsun, kafasını kuma gömen meşhur devekuşu gibi yanlış umutlara, fantezilere ve hüsnükuruntulara yol açabilir. Gölgenin doğası saklanmaktır, bilinçli farkındalığın dışında kalmaktır. Gölge çalışmasının ilk görevi, hayali, arzulu hayalleri yıkmaktır.

r [k

gölgeyi düşünmek ve inkar etmek. Saklanma yerini bulduğumuzda iyileşme başlayabilir.

Bu kitapta, bir gölge ortaya çıktığında onu nasıl anlayacağınızı ve ortaya çıktığında ona karşı duygularınızı nasıl keskinleştireceğinizi öğreneceksiniz. Gölgeyi nasıl dışarı çıkaracağınızı öğreneceksiniz. Gölgeyi bilince getirme, unutma ve yeniden tanıma gibi bu yavaş süreç, gölge çalışmasının doğasıdır.15 Sonunda, gölgenizle sürekli, bilinçli bir ilişki kurmayı öğreneceksiniz, böylece gölgenin sizi bilinçsizce sabote etme gücünü azaltacaksınız. .

Yıldızların ışığı, denizcilere gece yol gösterir. Karanlıkta nerede olduğumuzu söyleyebilir. Işık, fantezinin ve hüsnükuruntuların sahte parıltısı olarak değil, hakikatin derin kaynağından bir yayılım olarak görünür. Bilmeden Yıldızların gölgesinde olduğumuzda, kendi ışığımızın yolunda duruyoruz. Bulunduğumuz yeri kaybettik. Karanlıkta yolumuzu ancak konumumuzu ve gölgeyle olan ilişkimizi anlayarak bulabiliriz.

Gölge Çalışması Neleri Yapabilir ve Yapamaz?

Bu tarot gölge çalışması yöntemini kendi kayıplarım sonucunda oluşturdum. Duygusal acıyı hafifletmenin ve çoğumuzun acı çeken ruhlar olduğumuzu anlayarak şefkati gerçekleştirmenin somut bir yoludur.

"Kendi içinde bölünmüş bir ev ayakta duramaz." Kendi parçalarımızın “kötü” olduğuna inanarak tam potansiyelimizi gerçekleştiremeyiz. Parçalanıp kendimizden kopacağız. Sahip olduğumuz “iyi” nitelikler

1 “Ben, ben ve kendim” ile ilişkilendirmek “kötü,"Ne

"ben değil" ile ilişkilendirdiğimiz bağlar. Çözülmemiş çatışmalar ve ifade edilmemiş duygular (gölge) bizi kendimize karşı böler. Katılımsız bırakılırsa, ■ "ev", benlik duygumuz yapısal olarak zayıflar ve kolayca devrildi.

Gölge çalışması, ruhsal, duygusal, psikolojik ve zihinsel olmak üzere her düzeyde çalışmanızı ister. Sonuç üreten birleşik çabadır. Gölge çalışmasının amacı gölgeyi reddetmek değil bütünleştirmektir. Gölgeyi anlamak ve kabul etmek size bilgelik, seçim, özgürlük, güç, şefkat ve umut verecektir.

Daha iyi bir kariyer için büyü yapabilir ve ilahiler söyleyebilirsiniz, ancak yeni bir iş bulmak istiyorsanız kaldırıma çıkmanız ve iş başvurularını tamamlamanız gerekir. Evi korumaya yönelik büyüler ve ritüeller, ön kapıyı kilitlemezseniz etkisini kaybeder. Eski bir söz, daha iyi bir bahçe için dua et, ama daha iyi bir çapa satın al.

Gölge çalışması size şifa, büyüme ve dönüşüm için doğru araçları sağlar, ancak sihir bu kitapta değildir - sihir, seçim gücünüzü kullanma, kendi adınıza harekete geçme ve değişime izin verme konusundaki samimi bir arzudan gelecektir. ceryan etmek.

Tarot Gölge Çalışması Nasıl Kullanılır

Çalışma kitabını bir varış noktası değil, bir keşif yolculuğu olarak görmek yararlıdır. Bu bir takvimden ziyade bir süreçtir. Yavaş git, kendine zaman ver. Olduğun kişi olman bir ömür aldı. Hayat hikayenizi çözmeniz ve henüz var olmadığınız sırlarınızı ortaya çıkarmanız zaman alacak. Gölge çalışması sürecinde kendinize iyi bakın. Molalar verin ve oynayın. Cesaretinizi kutlayın. Şu anda, bugün olduğunuz eşsiz kişide eğlenin.

Bir kitap ancak sizin için faydalıysa faydalıdır. Her bölüm kendi üzerine inşa edilir ve sırayla alındığında en iyi şekilde anlaşılır. Tarot hakkında önceden bilgi sahibi olmanıza gerek yoktur. Ek A, kartların gölge anlamlarını açıklar. Ek C'deki önerilen okuma listesi, tarot ve kitapla ilgili diğer konular hakkında daha fazla bilgi için kitaplar önerir. Robin Wood tarafından tasarlanan ve çizilen kartlar burada görünür, ancak size hitap eden herhangi bir desteyi seçin. Çalışma kitabında (bölüm 3, 4, 6 ve 8) bulunan tarot dağılımları, zaman içinde tekrar tekrar kullanılmak üzere fotokopisi çekilebilir.

Bölüm 2, "Karanlığa İniş", kutsal alan oluşturma, koruma çemberi oluşturma ve gölge sunağınızı inşa etme dahil olmak üzere gölge çalışması yapmak için hazırlık yapmanızı sağlar.Karanlık Tanrıça ile karşılaşılır.Profesyonel yardımın işe yarayıp yaramadığını inceleyebilirsiniz. Durumunuz tarafından belirtilen "Ne Kadar Üzücüdür?" adlı bir bölümde Gölge çalışması genellikle acı vericidir ve genellikle geçmişteki acıları gün ışığına çıkarır.Gölgeyle tanışmak cesaret ister.Bazen yardıma ihtiyaç vardır.Yalnız değilsiniz ve yardım var.Ek B'de ulusal destek gruplarını, organizasyonlarını, - hayatın zorlu sorularına cevap vermenize yardımcı olacak hat kaynakları ve ücretsiz telefon numaraları.

3. Bölüm olan “En Karanlık Saat”te gerçek gölge çalışması başlıyor. Temel

tarot düzeni olan Keşif Yıldızı sunulur ve günlük tutma ve meditasyon teknikleri ayrıntılı olarak açıklanır. Öykü yazma, şiir, müzik, sanat, şarkı yazma ve dans gibi daha fazla gölge çalışması yöntemi tanıtıldı. Seçeceğiniz yöntemler size kalmış. Sizinle bilinçaltınız arasındaki iletişimi geliştirmek için öneriler olarak hizmet ederler.

Bölüm 4, "Yıldızın Gölgesinde", Star of Recovery adlı bir tarot düzeniyle kişisel gölgenizi derinlemesine araştırıyor. Bu noktada henüz cevaplar aramıyorsunuz, ancak bilginin emilmesine izin veriyorsunuz. Gölge oyunu, kaybolan parçalarınızı kurtarmak için yaratıcı bir yöntem sunar.

II. Kısım (5-8 arası bölümler) kabul, şifa, bütünleşme ve değişim sürecini başlatır.

Bölüm 5, "Gölgenizin Gücü", yaygın savunma mekanizmalarını araştırıyor. Bir tarot diyalog oyununda gölgenizin konuştuğunu duyacaksınız. Gölge rüya işi, rüyalarınızın gizemli dünyasına girmenizi sağlayacak.

6. bölümde, "Gölgenizi Kucaklamak"ta, kendinizi kabul etme ve içinizdeki ışığı keşfetme sürecine başlıyorsunuz. Kendi şifa potansiyelinizle nasıl bağlantı kuracağınızı öğrenirsiniz. Yaralı Şifacı arketipi keşfedildi. Aydınlanma Yıldızı tarot yayılımı, iyileşmesi gereken alanları tanımlar. Ayrıca değişim için gerçekçi hedefler oluşturmayı da öğreneceksiniz.

7. Bölüm, "Merhamet — İç Işık", şefkat yoluyla başkalarının bağışlanmasını araştırır. Affetmek, incitici davranışları kabul etmek anlamına gelmez, ancak kişisel seçimin gücüyle geçmişi bırakmayı içerir. Yaratıcı görselleştirme teknikleri, eski yaraları bırakmanıza ve devam etmenize yardımcı olur. Bir Yas Ayini, acı dolu bir geçmişin kapanmasını sağlar; ve içsel ışığın dışa dönük ifadesi için "Bir Yıldıza Dilek Tut" yapabilirsiniz.

Olası gelecek, "Umut Yıldızı" başlıklı 8. bölümde araştırılıyor. Yolculuğunuzun başlangıcındaki alıştırmalardan biri, ilerlemenizi görebilmeniz için tekrarlanacak. Gölge sunağınızı yeniden inşa etmenin zamanı geldi mi?
İç şifacı ile temas sayesinde, kişisel seçiminizin gücüne dayalı bir değişim planı oluşturabileceksiniz. Gölge çalışması, sürekli, devam eden bir keşif ve keşif sürecidir.

Sonsöz, tarotla gelecekteki gölge çalışmaları için fikirler sunar.

Ritüeller ve Tarot Kartları Hakkında Bir Not

Ritüellerin amacı, elimizdeki konuya veya göreve odaklanmamıza yardımcı olmaktır. İnsanlar yıllar içinde belirli eylemlerin tarot kartlarına odaklanmalarına yardımcı olduğunu keşfettiler. En yaygın eylemlerden (ritüeller) bazıları şunlardır:

* kartları ipek veya çam kutusunda saklamak
* kartları tekrar tekrar karıştırma, deniz tuzu, ay ışığı, kristaller veya adaçayı ile temizleme
* başkasının kartlara dokunmasına asla izin verme
* kuzeye doğru, doğuya, kartlarla çalışırken batıya bakacak şekilde; sağa karıştırıyor, sola karıştırıyor
* mum yakmak, tütsü yakmak

Tarot kartlarıyla yapabileceğiniz birçok şey hakkında görüşler değişir. Ritüeller kişiseldir. Bu sayfalarda hiçbir zaman kartlarınızı nasıl karıştıracağınız, dağıtacağınız, temizleyeceğiniz veya saklayacağınız size söylenmeyecek. Tarot deneyimlerinizin bu yönü size kalmış.

Ritüelleri seviyorsanız ve kartlarla çalışmaya odaklanmanıza yardımcı oluyorlarsa, bunları kullanın. Yaptığınız hiçbir ritüel, sizin için kutsal olmadıkça kutsal değildir. Bir alışkanlık geliştirirseniz ve bu alışkanlık odaklanmanıza yardımcı oluyorsa, onu kullanın. Değeri, kartları daha iyi okumanıza yardımcı olmasıdır. En güçlü ritüeller sizin tarafınızdan icat edilmiştir. Kartlarla çalışırken hangi ritüel doğru geliyorsa onu kullanın yoksa hiç ritüel yapmayız. Bir kitap size bunu yapmanızı söylüyor diye asla bir şey yapmamalısınız. Yaptığınız şeyi neden yaptığınızın farkında olun. Seçim gücünüzü kullanmaya başlayın. Kartlara, değerli başka herhangi bir şeye davrandığınız gibi davranın. Tarot, dönüşüm ve büyüme için güçlü bir araç olabilir, ancak “sihir” kartlardan gelmez; sihir senden geliyor.

Ruhsal Sistemler

*Tarot Gölge Çalışması*genel manevi çalışmayı kapsamasına rağmen, tek bir manevi sisteme atfedilmez. Bölüm 2, Dark Crone Goddess ile karşılaşma yöntemini açıklar, ancak sizin için hangi ilahın işe yaradığını kullanın: Tanrıça, Tanrı, melek, Ruh Rehberi, Mesih Işığı, Allah, Buda, vb. —Bu, olası tanrıların kapsamlı bir listesini temsil etmez!

Eğer belirli bir dine inanıyorsanız, seçilenin yerine tanrınızın adını değiştirerek onu burada kullanın. Manevi bir temel arıyorsanız, bu çalışma kitabı onu bulmanıza yardımcı olabilir.

son notlar

1. Pascal, Eugene. Yaşamak için Jung. (New York, Warner Books, Inc., 1992), s. 3-5
2. Hall, Calvin S. ve Vernon J. Nordby. Jung Psikolojisinin Astarı. (New York, New American Library, A Mentor Book, 1973), s. 25
3. Greer, Mary K. Tarot Takımyıldızları. (Kuzey Hollywood, California, Newcastle Publishing, 1987), s. 201
4. Nichols, Sally. Jung ve Tarot. (York Beach, Maine, Samuel Weiser, Inc., 1980), s. XIV
5. Giles, Cynthia. Tarot: Tarih, Gizem ve İlim. (New York, Simon ve Schuster, 1992), s. 58
6. Aynı eser, P. 60
7. Echols, Signe, et al. Manevi Tarot. (New York, Avon Books, 1996), s. 9
8. Jung, CG, CG Jung'un Toplu Eserleri. R.E.C. Hull, çevirmen. Bollingen Serisi XX. (New Jersey, Princeton University Press, 1953)
9. Zweig, Connie, Doktora ve Steve Wolf, Ph.D. Gölgeyi Romanlamak. (New York, Ballantine Books, 1997), s. 4
10. Berube, Margery S., editör. Amerikan Mirası Sözlüğü, İkinci Kolej Sürümü. (Boston, Houghton Mifflin Şirketi, 1985) s. 1230
11. *Din: Batı ve Doğu.*Tam dolu. 11, paragraf 131 (Jung to Live By, s. 126'da

bulunan pasaj)

12. Pascal, op. alıntı, s. 93
13. Giles, op. alıntı, s. 65
14. “Isabella: Ruhu Yeniden Uyandırmak için Kitaplar ve Araçlar” (katalog, 1998), cilt. 2, s. 2
15. Sessizlik, Op. alıntı, s. 8-9
16. Aynı eser, P. 9
17. Aynı eser, P. 10
18. Aynı eser, P. 5
19. Aynı eser, P. 5

Bölüm 2
KARANLIĞA İNIŞ

Bir gemi limanda güvendedir,
ancak bir geminin amacı bu
*değildir.*Thomas Aquinas

Sadece Cesur Ruhlar İçin

BU BÖLÜMDE, TUTUMLARIN NASIL INCITEBILECEĞINI VEYA IYILEŞTIREBILECEĞINI ÖĞRENECEKSINIZ.ayrıca ağrının hayatınızdaki amacını da inceler. Bilmemeyi tercih ettiğiniz yönlerinizle yüzleşmek cesaret ister ve acıyla tek başınıza yüzleşmek akıllıca değildir. Kendinize şunu sormalısınız: "Üzüntü ne kadar üzücü? Ne zaman başkalarının yardımı olmadan üstesinden gelebileceğimden daha fazla üzüntü var? " Profesyonel danışmanlığın istenip istenmediğine karar vermenize yardımcı olacak yönergeler sağlanmıştır.

Gölge çalışması için iyi bir hazırlık şarttır. Hazırlıklı olmak, nasıl topraklanacağını ve merkezleneceğini bilmek, bir koruma çemberi oluşturmak, kutsal alan yaratmak ve Karanlık Tanrıça ile tanışmak demektir. Bu alıştırmalarda, her zaman güvende olduğunuzu ve istediğiniz zaman ayrılabileceğinizi bilin.

Gölge çalışması en iyi yargısız, tarafsız bir zihin çerçevesinde gerçekleştirilir. Bu bölümde meditasyon yapacak ve ilkinizi yapacaksınız.

günlük girişleri. Bu bölümün tamamını okuyun, ardından başa dönün ve

alıştırmaları yapmaya başlayın. Tarot Gölge Çalışmasını bir fiil olarak düşünün: değeri yaptığınız eylemdedir. Hiçbir okuma miktarı, kendi adınıza yaptığınız eylemin yerini tutamaz.

Harekete geçtiğinizde, seçim gücünüzü kullanarak değişim sürecini başlatırsınız. Seçim özgürlüğü doğurur ve iyileşme gerçekleşir.

Tutumlar Zarar Verebilir veya İyileştirebilir

Duygusal ve fiziksel sağlığımız, kendimiz ve yaşam hakkındaki tutumlarımızla yakından ilgilidir. Ücret aldığımızda! Kendimiz hakkında iyiyiz, hayatımızda iyi şeylerin olmasına izin veririz. Kendimizi sevmediğimizde, olumsuz deneyimlerin önümüze çıkmasına izin veririz. Bir iyimser, tünelin sonundaki ışığı görecektir. Bir karamsar, ışığı, onu biçmeye gelen başka bir tren olarak görecektir; aynı ışık, farklı tavır.

Akıl güçlüdür. Ne düşündüğünüzü nasıl hissettiğinizi etkiler ve bu duygulara karşılık gelen deneyimler yaratır. Bir şeyin doğru olduğuna inandığınızda, deneyimleriniz inançlarınızı doğrular. Tutumlarınız ve fikirleriniz bir mıknatıs gibi nesneleri size çeker. Sevilmeye layık olmadığınızı düşünüyorsanız, kendinizi sevgisiz durumlarda bulacaksınız; Kendinize karşı sevgi doluysanız, aşk yolunuza çıkacaktır.

Hayatımızdaki herhangi bir kişi veya durum ya bir meydan okuma ya da bir hediye olarak görülebilir. Kendi manevi değerlerimize saygı duyduğumuzda ve sevgiye layık olduğumuzu anladığımızda tutum ve inançlarımızı değiştirme gücüne sahibiz. Kendimizi bu şekilde olumlamanın bir yolu, tutumlarımızı, duygularımızı ve inançlarımızı incelemek, seçim gücünü kullanarak artık yararlı olmayan her şeyi değiştirmektir. Deneyimlerimizden öğrenebilir ve büyüyebiliriz ya da suçlama ve utancın gölgesinde kilitli kalabiliriz. Tıpkı bizim gibi acı çekenlere merhamet etmeyi öğrenebiliriz ya da tutumlarımız bizi zihinsel sakatlara dönüştürebilir. Bizler kendi hayatımızın yazarları ve mimarlarıyız; bu hayatı nasıl inşa etmeyi seçeceğimiz bizim seçimimiz ve sadece bize ait.

Ağrının Amacı

İster fiziksel ister duygusal olsun, ağrı bizi belirli bir konuya yönlendiren nötr bir işarettir. Acı bizi yakalıyor ve "Hey, bana dikkat et! Ben
sana bir şey anlatmaya çalışıyorum." Bir amaca hizmet eder ve kaçınılmamalıdır. Birinin hayatında acı çekmesi, bazılarının açıklayacağı gibi, kötü karma ya da

ilahi intikam üzerinde çalıştığınız anlamına gelmez. Bunun yerine, bu tür zorluklar hayatın doğal bir parçasıdır ve ruhsal kaslarımızı esnetmemize izin verir: "Acı yoksa kazanç da yok" eski bir deyiş vardır.

Hayatımızı acıdan kaçarak geçirdiğimizde, hiçbir şey hissedemez hale gelir, sahip olduğumuz mutluluk ve neşeden mahrum kalırız. Gölge çalışması, karşıtların gerilimini korumamızı ister ve büyümemiz için bize meydan okur. Ve uygun şekilde yönlendirildiği zaman bile, bu tür bir büyüme beraberinde bir acı hissi de taşır - ancak şimdi acının bir amacı vardır. Ruhsal atılım ve tamamlanma vaadini taşır. Acı bir kez deneyimlendikten sonra, içsel bilgelik, huzur ve denge yerine geçebiliriz.

Acının anlamı netleştiğinde her şeyle yüzleşebiliriz. Sıkıca oturur ve karşıtların gerilimine zihinlerimizi susturarak katlanırsak, daha yüksek bir noktaya uçabiliriz. Daha geniş bir bakış açısı kazanırız; felaket gibi görünen şey artık aşılabilir.

Ne Kadar Üzücüdür?

Gölge çalışması genellikle geçmişten gelen acı verici, çözülmemiş çatışmaları ve duyguları ortaya çıkarır. Dışarıdan yardım aranmadan önce kendimizi ne kadar kötü hissetmemiz gerekiyor? Hayatımızda profesyonel yardımdan yararlanabileceğimiz anlar vardır.

Hayatımızda, başa çıkma yeteneğimizi engelleyebilecek sayısız faktör faaliyet gösterir: büyük kararlar, riskler, boşanma, ölüm, taşınma, ciddi hastalık, iş kaybı, aile içi şiddet. Beklenmedik bir başarı bile kendimizi güvensiz ve günlük hayatın streslerine karşı daha savunmasız hissetmemize neden olabilir.

Yetersizliklerinize odaklandığınızı ve kendinden şüphe duymanın işkencelerini çektiğinizi fark ettiğinizde, yardım almayı düşünmelisiniz. Yardım isteyecek kadar mutsuz olduğunuz bir noktaya geldiğinizde, onu aktif olarak aramanın zamanı gelmiştir.

Kendinize sormanız gereken yanlış sorular nevrotik veya deli olmakla ilgili. Bunun yerine, şu anda biraz yardım alıp alamayacağınızı kendinize sorun. Yardım istemekten korkmayın. Uzanmak bir güç işaretidir ve seçim gücünüzü uygular.

İçindekarşıtları bir arada tutan alternatif ve geleneksel terapiler birbirini tamamlayabilir ve geliştirebilir. Profesyonel yardımın bir / veya bir seçim olarak görülmesine gerek yoktur. Tarot gölge çalışması ve geleneksel terapi biçimleri

birbirini yok etmez. Tersine, terapi burada kendi kişisel uygulamalarınızda tarotla yaptığınız işe değerli bir katkı sağlar. Her biri kendi içgörü armağanını taşır ve her biri değerlidir.

Ortalama bir insan, duygusal olarak üzücü durumlarla yaşama ve bittiğinde geri dönme kapasitesine sahiptir. Ara sıra yaşanan endişe veya gerginlik nöbetlerinin normal olduğunu bilmek önemlidir. Rahatsız edici veya acı verici olsa da, bu tür bir endişe endişe nedeni değildir. Peki dışarıdan yardım alma zamanının geldiğini nasıl bilebilirsin?

Kendinize şu soruları sorun: 1

* Kişiliğim değişti mi? İnsanlar son zamanlarda kendimde olmadığımı mı söylüyor?
* Günlük aktiviteler ve günlük problemlerle başa çıkmakta zorlanıyor muyum?
* Garip düşüncelerim veya görkemli fikirlerim mi var? Fikirlerim beni korkutuyor mu?
* Kaygı seviyem arttı mı? Değişime daha az tahammül edebilir miyim?
* Uzun bir süre depresif veya kayıtsız hissettim mi?
* Yeme veya uyku düzenimde belirgin değişiklikler oldu mu? (artmış veya azalmış)
* İntihar düşüncelerim oldu mu veya intihar hakkında konuştum mu? Bir plan tasarladım mı?
* Aşırı inişli çıkışlı bir roller coaster'da mı görünüyorum?
* Alkol veya uyuşturucu kullanımım arttı mı? Biri benim kullanımımdan bahsettiğinde savunmaya geçiyor muyum? Güne başlamak veya stresli durumlarla yüzleşmek için alkole veya uyuşturucuya ihtiyacım var mı? Alkol veya uyuşturucu kullanımımdan dolayı maddi sıkıntı çekiyor muyum? Kullanımımı gizleme ihtiyacı hissediyor muyum?
* Öfke seviyem arttı mı? Başkalarını incitme veya kendime zarar verme düşüncelerim var mı? Öfkeli bir patlamada bir şeylere vuruyor, tokatlıyor, fırlatıyor veya kırıyor muyum?

Bu sorulardan herhangi birine “evet” yanıtı verdiyseniz, dışarıdan yardım

istenmelidir. Profesyonel danışmanlığı, insanların sorunlarını çözmelerine yardımcı olma konusunda uzmanlaşmış bir hizmet sohbeti olarak düşünmek faydalı olabilir. Birinci basamak sağlık hizmeti sağlayıcınız, profesyonel müdahale gerektiren altta yatan bir tıbbi durum olup olmadığına karar vermenize yardımcı olabilir.

Seçtiğiniz bir manevi danışmana gidin veya Ruh Sağlığı Derneği'nin yerel şubenizi arayın. Artık birçok toplulukta bütünsel sağlık merkezleri var.

İş yerinizi unutmayın: Bazı işverenler, stresin çalışanlarına ne kadar zarar verdiğini biliyor. Grup egzersizi, çalışan yardım planları ve işyerinde iyileştirme için işitme önerileri sunmaya daha açık hale geliyorlar. Çalışma ortamınızın kalitesini iyileştirmek için önerilerde bulunmak, profesyonel yaşamınızdaki stres üzerinde artan bir kontrol duygusuyla sonuçlanacaktır (elinize geçen kaynaklar hakkında daha fazla bilgi için Ek B'ye bakınız).

Problemleri çözmek zaman, iş ve enerji gerektirir. Yavaş gidin, ancak her zaman seçim gücünüzü kullanın.

Gölge Çalışmasının Vaadi

Zıtlar arasındaki bu savaşta tek bir savaş alanı vardır - insan kalbi. Kalp hassastır ve kolayca kırılır. Ic aynı zamanda iyileşmeye giden güçlü bir kapıdır. Gölge çalışması acı verici olsa da ve kesinlikle bir oyun olmasa da, bu iyileşme yolculuğunda sebat edebileceğinizi unutmayın. Bu süre zarfında kendinize iyi bakın. Cesaretinizi kutlayın.

Yavaş çalışmak esastır. Eski yaraları iyileştirmeye, yeni yaralar yaratmaya çalışıyorsunuz. Hızlı değişim aramayın. Hızlı tempolu, hızlı geçiş kültürümüzde, hemen sonuç almak cezbedicidir. Muhtemelen yıllardır hayata belirli bir düzen içinde yanıt veriyorsunuz: yanıtlarınızı değiştirmek zaman alacak.

Gölge çalışmasındaki amacınız, gölgeyi gözlemlemek, kendini gözlemleme ve farkındalık yoluyla gölgenin kalıbına tanık olmaktır. Gölgeyle birlikte ol ama onu öldürmeye çalışma. Daha sonra gölgeyle tanışacak ve daha büyük bir seçim hissedeceksiniz. İtaat etmek zorunda kalmayacaksınız. Harekete geçirmek yerine mesajını reddetmeyi seçebilirsiniz. Gölgenin gücünden kurtulacaksınız. Bir zamanlar düşman olan şimdi bir müttefik.

Gölgeyi ışığa getirmeye devam ettikçe, kendi hayatınızın yazarı olarak hak ettiğiniz yeri yeniden kazanacaksınız. Gölge, hayat hikayenizde sadece bir karakter olacak. Tüm sürecin yararına, kendi kendini doğrulayan, bilinçli kararlar

verebileceksiniz. Gölge, hayatınızdaki birçok karakterden oluşan bir kadroda asıl yerine geri dönecek, merkezi figür değil. Bu topluluk kadrosu bağlamında, gölge, yaratıcı ifade yoluyla uygun bir şekilde duyulabilir ve onurlandırılabilir. Hayatınızda yeni bir bölüm yazılacak.

Gölge Çalışmasına Hazırlık

Gölge çalışması güvenli bir ortamda yapılmalıdır. Her an durup gidebileceğinizi bilin. Bu potansiyel olarak acı verici çalışma sırasında topraklanmanız ve korunmanız gerekir. Topraklama, kendini gözlemleme kapasiteni geliştirmeni sağlar. Benliğin sesine uyum sağlıyorsun.

Düşüncelerinize, hislerinize ve hislerinize biraz tarafsızlıkla tanık olduğunuzda, onları ele geçirmelerine izin vermeden tam olarak deneyimleyebilirsiniz. Geçici bir duygu tüm hayatınız olmayacak. Topraklanmış koruma çemberinizde "üzüldüm", "üzüntü hissediyorum ama geçecek biliyorum" olacak.

Herhangi bir alıştırma yapmaya devam etmeden önce verilen tüm önerileri okuyun. Seç ve seç. Okuduğunuz bir şey doğru gelmiyorsa, yapmayın. Bir bölüm kendi fikirlerinizi harekete geçiriyorsa, yaratıcılığınızla hareket edin. Gölge çalışmasını ne kadar kişisel yaparsanız, sizin için o kadar anlamlı (ve faydalı) olacaktır.

Kutsal Mekan Yaratmak—
Gölge Sunağınızı İnşa Etmek

Gölge çalışması yaparken ruhsal olarak merkezde olmak önemlidir. Sezgisel, yaratıcı tarafınız - Yüksek Benlik - görüntülerle beslenir. Maneviyat ve şehvetin karışmadığına dair her türlü fikri bırakın. Gölge sunağınız duyusal bir deneyim sağlamalıdır, çünkü bilinçaltıyla iletişim kuran bu parçanızdır.

Kendiniz için oluşturduğunuz küçük ritüeller ruha iyi gelir. Tütsü yakmak, mum yakmak, ilahileri dinlemek, kristal tutmak, dans etmek veya davul çalmak - tüm bu eylemler ruhsal gelişimi güçlendirir. Sizin için kutsal olmadıkça hiçbir ritüel kutsal değildir. Gölge sunağınızı yaratırken kendi ruhsal sisteminizi kullanın. Aşağıdaki fikirler yalnızca başlamanıza yardımcı olacak önerilerdir.

Yaptığınız her şeyin sizin için bir anlamı olmalı. Bir gölge sunağı inşa etmenin amacı, üstlenmek üzere olduğunuz önemli ruhsal çalışmaya odaklanmanıza yardımcı olmaktır. Bilinçaltınız sizinle sanatta, imgelerde, rüyalarda ve fantezilerde konuşur. Sunağınızı yaratıcı, görsel bir deneyim haline getirin.

Bir sunak inşa etmek, kelimenin tam anlamıyla maneviyatı fiziksel forma sokmayı içerir; dekorasyon gibi değil. Sunaklar, günlük hayatın koşuşturmacasında bazen unuttuğumuz şeyin önemli hatırlatmalarını sağlar: yansıtmak, amaçlı yaşamak, ilahi olana dair kişisel duygumuzla bağlantı kurmak. Bir gölge sunağı sizi en derin, en içteki benliğinize bağlayacaktır. Size kişisel gelişiminiz ve dünyadaki ilerlemeniz hakkında mesajlar veren içinizdeki dingin, küçük sesi duyacaksınız. Gölge sunağınız, duygusal acı ile çalışmanıza yardımcı olacaktır. Artık ham olana, ancak tamamen kabul edilene kadar duygularınız arasında ilerlemenize yardımcı olacaktır.

Sunağınızla ilgili her şey nihayetinde kişiseldir ve bireyselliğinizi, yaşamınızı, deneyimlerinizi, acınızı, gölgenizi yansıtacaktır. Bir sunak inşa ettiğinizde, eski bir ayinle bağlantı kurduğunuzu bilin.

oda seçimi

Kullanılabilir alan, rahatlık ve mahremiyet, kutsal alanınızı seçerken göz önünde bulundurmanız gereken önemli faktörlerdir. Yatak odanızın bir köşesi, merdivenlerin altında bir köşe, bir pencere pervazı, banyonuzda bir raf olabilir - yer olan her yerde. İdeal olarak, altı kartlı bir tarot düzenini barındıracak kadar büyük olması gerekir. Gizlilik sorununa siz karar verin. Taşınabilir olması, kolayca kurulması ve indirilmesi gerekiyor mu? uncom musunuzgölge sunağınıza bakan insanların fikri ile dayanıklı mı? Kutsal alanınızı buna göre seçin.

Yön

Kuzey, gölge çalışması için ideal yöndür, çünkü Tanrıça'nın yönüdür ve iç gözlem zamanı olan kışla ilişkilidir. Kış boyunca derinlere iner ve gerçek bilgi ve bilgelikle geri döneriz. Kendini keşfetme yolculuğuna başlamak için sunağınla kuzeye bak.

Diğer yönleri kullanmak için iyi nedenler var: örneğin batı, sizi suyla ve sezgisel benliğinizle birleştirir. Gölge çalışması yapmak için samimi bir arzunuz varsa, sunağınızın hangi yöne baktığı önemli değildir. Diğerleri aynı fikirde olmayacak, ancak alan önemliyse, Tanrıça her şeyden önce pratiktir. Elinizdeki boş alana gölge sunağınızı kurun.

Renk

Siyah, gölgelerin, gecenin, ölümün (eskinin), Yeraltı Dünyasının ve gizemin rengidir. Siyah, kocakarı bilgeliğine aittir. Mor, derin şifa, derin bilgelik, koruma ve ruhsal benliğinizin rengidir. Beyaz saflık, inisiyasyon, ruhsal bilgi, ışık, umut

ve psişik koruma ile ilişkilidir. Çok amaçlı bir renktir. Koyu mavi veya gri, kafa karışıklığını, depresyonu veya hastalığı sembolize edebilir. Gerçek mavi iyileştirici bir renktir ve gül evrensel sevgiyi ifade eder. Kahverengi, dünyanın, evin ve hayvanların iyileşmesinin veya korunmasının rengidir.

Doğal kumaşlardan yapılan mumlar ve bezler sunağınıza görsel bir ilgi ve atmosfer katar. Onlar için seçtiğiniz renklerin gölge çalışması ile uyumlu olması gerekir. İlerledikçe sunağınızın rengini değiştirmek isteyebilirsiniz. Kırmızı, öfkeyi veya cinselliği sembolize edebilir, kariyerinizi veya mali durumunuzu yeşillendirebilir. Okuldaysanız, entelektüel arayışların rengi olan sarı, uygundur. Siyah veya mor ile başlayın. Gizem ortaya çıktıkça, sezginizin renk seçiminde size rehberlik etmesine izin verin.

Tütsü, yağlar ve çiçekler

Orkide, karanlık ay ve Crone ile ilişkilidir. Vanilya orkidenin yan ürünüdür. Zambaklar ölümü ve yeniden doğuşu simgelemektedir. Yasemin gibi gece açan çiçekler, Kocakarı ve onun gizemlerini temsil edebilir. Afyon, neroli, siyah nergis, mür ve misk dahil olmak üzere herhangi bir ağır koku, gölge çalışmasıyla uyumludur. Sandal ağacı ve buhur, özellikle koruma için çok amaçlı ikamelerdir.

Figürler, nesneler ve muskalar

Sunağınız için nesneleri seçmek kişisel bir seçimdir. Sunağınız için bir nesnenin doğru olduğunu düşünüyorsanız, doğrudur. Resim, mücevher veya değer verdiğiniz herhangi bir şeyi kullanmayı düşünün. Gölge sunağı için eşya seçiminde en önemli faktör sizin için anlam ve sembolik olmasıdır. Aşağıdaki öneriler yalnızca sezginizi harekete geçirmeye yarar.

Kocakarı bilgeliği, gizemi ve Yeraltı Dünyasını simgeleyen nesneler ve figürinler arasında gümüş, kuzgunlar, yılanlar, örümcekler, baykuşlar ve kara kedilere yerleştirilmiş pençeler bulunur. Günlük aktivitelerinizi yaparken size işinizi hatırlatmak için takı olarak takılabilir veya cebinizde taşınabilirler.

Biz gecede yol alırken yıldızlar ışık sağlar. Pentagram adı verilen beş köşeli yıldızlar cadılar ve dünya dinlerinin diğer takipçileri için kutsaldır. Beş nokta toprak, hava, ateş, su ve ruhu simgelemektedir ve onu çevreleyen çember, sonsuz yaşam, ölüm ve yeniden doğuş döngüsü anlamına gelir. Dişil ile ilişkilendirilir ve koruma için güçlü mü?

Elmalar, zamanın başlangıcından beri bilgiyi temsil etti. Kelt inançlarında ruh, Avalon'a veya Elmalar Ülkesine gider. Onlar ruhun sembolleridir. Elmalar ölüm, yeniden doğuş ve bilgelik anlamına gelir.

Taşlar ve kristaller

Gölge çalışması için koyu renkli taşlar ve kristaller uygundur: dumanlı kuvars, şeyl, arduvaz, siyah obsidiyen. Siyah oniks konusunda rahatsanız, özellikle doğum (doğum) burcunuzda Oğlak burcunuz çoksa kullanın. Oniks bazılarında depresyona neden olabilir, ancak onunla hizalananlar için güçlü bir taştır.

Ametist güzel bir kristaldir ve bilgeliği ve şifayı sembolize eder. Gül kuvars evrensel aşkı yayar. 6. ve 7. bölümler için iyi bir seçimdir: bağışlama ve merhamet. Mücevher sizin için özellikle anlamlı olmadıkça, gölge çalışması sırasında elmaslardan kaçınmak akıllıca olacaktır. Elmaslar acıyı tutar, emer, büyütür ve iletir; izlenimleri korurlar ve netleştirilmeleri zordur. Pozitif elmaslar saf bilgi ve ruhu iletir, bu yüzden onları kullanıp kullanmamaya siz karar verirsiniz.

* Pentagramın Hristiyan Şeytanı ile ilgisi yoktur çünkü cadılar hiçbir şeytana inanmazlar. Bu çağrışım, Hristiyanlığın bir sapması ve bu dinin kolektif gölgesinin bir örneğidir (bkz. Bölüm 1).

Aytaşı karşıtlar arasında dengeleyici bir enerjidir ve yaşamın ikilikleri ve paradoksları (yaşam-ölüm, ver-al, evet-hayır) üzerine meditasyon yapmak için etkilidir. Aytaşı öz farkındalığı uyarır ve rasyonel ve sezgisel benliği dengelemeye yardımcı olur.2

Lapis lazuli genel bir şifacıdır ve Kocakarı maneviyatını uyarır. Gölge çalışmasının sonraki aşamalarında lapis kullanın. Özellikle gölge çalışmasının keşif/iyileşme aşamasında (3. ve 4. bölümler) öfkenizle iletişime geçmek istiyorsanız kırmızı ve turuncu taşları tercih edin. Amber, kaplan gözü ve carnelian özellikle korkuyla çalışırken etkilidir.

Berrak kuvars kristali, ruhla bağlantı kurduğu ve temizleyici bir etkiye sahip olduğu için çok amaçlı iyi bir taştır. Doğada bulduğunuz ve sizinle kişisel olarak konuşan herhangi bir taş her zaman iyi bir seçimdir.

metaller

Kocakarı yaşlanma ve bilgelik ile ilişkilidir. Gri, beyaz veya gümüş saçları var. Gümüş ve platin kocakarı simgeliyor. Bazı insanların gümüşe alerjisi vardır. Gümüşe tepki veriyorsanız veya sadece altını tercih ediyorsanız, lütfen değiştirin.

Otlar ve bitkiler

Söğüt, meşe, yosun, sedir ve sarımsak uygundur. Siklamen çiçekleri kederi kalpten uzaklaştırır. Cadı fındığı korunmak için kullanılır ve kırık bir kalbi onarır. Mandrake koruma için iyidir ama pahalıdır. İkame elma, elma veya dişbudak kökü olabilir.

Civanperçemi cesaret için kullanılır. Nane, mercanköşk ve biberiye gibi iyi ruhları çağıracak. Motherwort güzel bir çay demler ve kadın bilgeliğine uyum sağlamaya yardımcı olur (ayrıca menopoz sırasında ağır kanamanın düzenlenmesine yardımcı olur). Elma aromalı çay, Crone bilgeliği ile temasa geçmek için etkili bir demlemedir. İstenirse bal ekleyin.

Lütfen dikkatli olun: Baldıran otu, yüksük otu ve belladonna (gecelik) gibi bitkiler dokunulduğunda zehirlidir ve ölümcül zehirdir. Onlardan kaçınılmalıdır. Yüksükotu ölümcül kardiyak aritmiye neden olabilir. Bitkileri işlemeden veya yemeden önce bir bitki bilimci veya sağlık uzmanına danışın. Ot satan çoğu sağlıklı gıda mağazasının kendi bünyesinde uzmanları vardır veya Cunninghams Sihirli Bitkiler Ansiklopedisi'ne başvururlar (Llewellyn, 2000).

Resimler, mücevherler, hatıralar ve aile yadigarı, gölge çalışması sırasında ortaya çıkan geçmişinizden gelen durumları sembolize edebilir. Odak noktanız değiştikçe muhtemelen öğeleri değiştireceksiniz. Gölge sunağınız hakkında meditasyon yapın (bu bölümün ilerleyen kısımlarında meditasyon hakkında daha fazla bilgi edinin). Oraya ne yerleştireceğiniz konusunda fikir edinebilirsiniz.

Bu, her şeyi kapsayan bir liste değildir. Buda veya Meryem Ana sizin için kutsalsa, onları onurlandırın. Unutma, yaptığın hiçbir ayin senin için kutsal olmadıkça kutsal değildir. Kişisel maneviyatınızı fiziksel forma getiren her şeyin sunağınızda haklı bir yeri vardır.

Topraklama, Merkezleme ve Koruma Çemberi

Bu alıştırmayı kendi içinizde sağlam bir zeminde durmayı öğrenmek olarak düşünün. Zihninizi sakinleştirebilir, vücudunuzu rahatlatabilir, duygularınızı yatıştırabilir ve gölgeye tanık olabilirsiniz. Topraklama ve merkezleme, sizi farkındalıkla ve etkin tepki verme kapasitesiyle gölgeyle tanışmaya hazırlar. Bu adımı atlamayın. Diğer koruma ritüellerinde başarılı olduysanız, onları alıştırmaya dahil edin.

Başlangıçta bu güvenli yere varmak on beş ila yirmi dakika sürebilir. Pratik yaptıkça, kendinizi üç dakika veya daha kısa sürede ona ulaştığınızı göreceksiniz. Dikkatinizin dağılmadığı ve kesintiye uğramayacağınız bir zaman seçin, telefonunuzun fişini çekin ve yalnız kalmak için ne gerekiyorsa yapın.

Bu egzersizleri teybe kaydetmek ve zemine ve merkeze hazır olduğunuzda oynatmak yardımcı olabilir. Rahatlatıcı fon müziği, mumlar veya tütsü etkiyi artıracaktır. Alevlerin veya közlerin parıltısının tadını çıkarmak için gerekirse odadaki ışıkları kısın.

Mümkünse gölge sunağınızın önünde rahatça oturun veya kollarınız kucağınızda rahatça yerde veya bir sandalyede oturun. Üç yavaş, derin nefes alarak başlayın. Nefes alırken, vücudunuzda hissettiğiniz herhangi bir gerilim veya acının farkına varın. Onu değiştirmeye çalışmayın, nerede olduğuna dikkat edin. Nefes verirken, tüm bu gerilimin veya acının sizi ayaklarınızın ruhundan terk ettiğini hayal edin. Yavaş ve derin bir şekilde nefes almaya devam edin. Havanın karnınızı doldurmasına izin verin. Nefes verdiğinizde, havanın karnınızdan çıktığını ve ciğerlerinizin en üstüne çıktığını hissedin. Nefes alın, gerilimi fark edin. Nefes verin, gerginliğin gittiğini hissedin. Rahatladığınızı hissedene kadar bu şekilde derin nefes alın.

Egzersizin geri kalanında bu yavaş, derin şekilde nefes almaya devam edin. Ardından, nefes alırken, ayak tabanlarınızdan enerji getirin. Vücudunuzdan geçmesine ve kalbinizin etrafında dinlenme yerine gelmesine izin verin. Nefes verirken, tüm gerginliğinizin ve endişelerinizin ayak tabanlarınızdan çıkıp yere düştüğünü hissedin. Artık Toprak Ana'nın gücüyle bağlantı kurdunuz. Yavaş ve dikkatli bir şekilde nefes almaya devam edin ve Annenin gücünü hissedin.

Nefes alırken, başınızın üstünden kalbinize ışık getirin. Kalbinizde dinlenmesine ve sizi esenlik, sağlık ve sevgi duygusuyla doldurmasına izin verin. Işığın rengine dikkat edin. beyaz mı Pembe? Altın? Mor? Nefes verirken bu ışığı kalbinizden dışarı gönderin ve etrafınızda bir ışık çemberi yaratın. Çembere bakın. Sıcaklığı ve ışıltıyı hissedin. (Çemberi gerçekten görmekte zorlanıyorsanız, yüksek sesle söyleyin: “Bu koruma çemberini etrafıma sardım ve her zaman güvende ve korunmuş hissediyorum.” İşe yarayacaktır.)

Derin nefes almaya devam edin. Bir sonraki nefes alışınızda, Toprak Ana'yı ayaklarınızın arasından geçirin ve onu kalbinizde dinlendirin. Tüm endişelerinizi soluyun. Tekrar nefes aldığınızda, üzerinizdeki ışığı başınızın tepesinden aşağıya getirin ve kalbinize yerleştirin. Toprak Ananın enerjisinin ve Ruhun Işığının karışmasına izin vermek için bir an için nefesinizi tutun. Yavaşça nefes verin. İkiniz de güç ve koruma duygusuyla topraklanmışsınız ve Ruhta, esenlik, sağlık ve sevgi duygusuyla topraklanmışsınız.

Işığı solurken, güzel bir koyu mor tonuna dönüşmesine izin verin. Bu mor ışığı soluduğunuzda, sizi bir küre içinde sardığını görün. Sizi çevreliyor ve güvendesiniz. Aynı anda korunmuş ve derinden sevilmiş hissedin. Yüksek sesle söyleyin: “Bu daireyi, gölge işi yapma amacıma uygun, yalnızca en mükemmel enerjilerle yüklüyorum. Karanlık gölgelerimi kucaklayarak iyileşiyor ve bütünleşiyorum. Bilgelik kazanıyorum ve şefkat öğreniyorum. Bu doğru ve özgür iradeye göre herkesin iyiliği için. Hiçbirine zarar verme. Yani öyle

olmalı.”

Bir süre bu iyi olma duygusuyla kalın. Yavaş, derin bir şekilde nefes almaya devam edin. Bu güvenli ve sevgi dolu yere istediğiniz zaman, istediğiniz yerde dönebileceğinizi bilin. Beşten geriye doğru yavaşça sayın. Her sayıyı söylerken, normal bilince döndüğünüzü hissedin, ancak bir rahatlama ve esenlik duygusuyla. Yenilenmiş, korunmuş, sevilmiş ve Karanlık Tanrıça ile karşılaşmaya hazırsınız.

Tanrıçanın Üç Yüzü

Tanrıça arketipinin Bakire, Anne ve Kocakarı gibi üç yüzü hakkında çok şey yazıldı (önerilen okumalar için Ek C'ye bakın). Gölge çalışması, kocakarı ilahi odak noktası olarak alır.

Bakire'nin birçok adı vardır: Artemis, Diana, Aradia, Macha ve sayısız diğerleri. Adı ne olursa olsun, gençlik, ilk adet görme, ergenlik, maceralar, vahşi doğa ve hayvanlarla bağlantılıdır. O Avın Hanımıdır ve onun zamanı Ayın büyüyen veya artan evresidir. Özellikle ilişkilerde veya işte yeni bir başlangıç için onu arayın. Size daha özgür, daha bağımsız ve kendinden emin bir tavır verebilir.

Anne arketipi, bedeni kap, çocuk doğurma, besleme olarak temsil eder. Adı Demeter, Isis, Ceres, Freya, Astarte, Ishtar, Cerridwen ve Epona. Anne dünyayı besler ve besler ve onun zamanı dolunaydır. Doğurgan, yaratıcı, adet görüyor, en iyi döneminde yaşıyor. Hedeflerinizi, kutsamalarınızı, korumanızı (kimse yavrusunu koruyan bir anne gibi korumaz!), Büyümek, seçimler yapmak, doğum yapmak, hayvanları korumak, yaratıcılığı ve manevi yönü göstermek için onu çağırın.

Kocakarı Tanrıça, yaşlı bilge kadın, Örümcek Büyükanne'dir, gece, çürüme ve ölüm hakkında bilgi sahibidir. İkiliği kapsar ve aynı anda karanlık ve aydınlığı, yaşam ve ölümü, yıkım ve yaratılışı içinde barındırır. O Hecate, Kali, Dana, Nemesis, Rhiannon, Banshee ve Morrigan olarak adlandırılır. Crone, kanama zamanını geçmiştir ve Yeraltı Dünyası'na açılan kapıdaki Gizemlerin Bekçisidir. Geçmişi, bugünü ve geleceği aynı anda görebilir ve Kehanet Tanrıçasıdır. Zamanı azalıyor veya azalıyor. Ölüm ve yeniden doğuş kazanıyla ilgilenir. Onun bilgeliği her yaştaki kadına yardımcı olur. Crone, olayları perspektife koyma ve mevcut durumunuzu sonsuz bir zeminde görmenize izin verme yeteneğine sahiptir. Özel çocukları, yaşlılar, dullar, hayati tehlike arz eden hastalıkları olan insanlar ve acı çeken tüm ruhlardır. Crone, karanlıkta güç ve rahatlık sunar. Seni aramayacak veya aramayacak; Onu aramalı ve karanlığa güvenmeyi öğrenmelisin. Hediyeleri bilgelik, dönüşüm, basiret, koruma, barışçıl sonlar ve derin ruhsal şifadır.

Crone aynı zamanda İntikam ve Adalet Tanrıçasıdır. Cinsel tacize, aile içi

şiddete ve tecavüze karşı koruma talep edin. İsteğinizin bencil olmadığından ve haklı olduğundan emin olun. Değilse, kendinizi onun intikamı tarafından kovalanırken bulabilirsiniz. Bu Tanrıça, fırsat eşitliğine herkesten daha çok inanır. Favorileri oynamaz ve kötü niyetli veya anlamsız isteklere kibarca yanıt vermez. Bu Tanrıçalardan herhangi biriyle çalışırken üçlü yasayı hatırlayın: Gönderdiğiniz her şey size üç kat daha güçlü olarak geri dönecektir. Özellikle Kocakarı'nın enerjisiyle çalışırken niyetinizin saf olduğundan emin olun.

Gölge çalışması sırasında Crone gücünü çağırın. İç rehberinizi geliştirmenize yardımcı olabilir. Atalarınızın geçmişiyle iletişim vaat ediyor ve sonsuz ruhunuzla bağlantı kurmanıza yardımcı olacak. Crone, şeylerin büyük planını görmenize ve en derin gizemleri anlamanıza yardımcı olacaktır.

Tüm Tanrıça arketipleri olumludur, ancak Crone'dan genellikle korkulur. Birçok kitap size ayın karanlık evresinden uzak durmanızı tavsiye edecek. Crone yanlış anlaşılıyor. Sonuçta, Cadılar Bayramı'nda siğilleri olan çirkin cadı oldu. Büyüklerimizin bilgeliğine ihtiyaç duymayan, genç odaklı bir kültürde yaşıyoruz, televizyonlarımız "yaşlanmaya meydan okuyan" makyaj reklamlarıyla dolup taşıyor ve sonsuza dek ergen kadın yıldızlar medyanın etrafında rakipsiz bir şekilde zıplıyor. Ne yazık ki, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yaşlı kadınlar, kovulan ve huzurevlerine sürülen "kullan at toplumunun" bir parçasıdır. "Ölüm" ya da "ölmek" kelimelerini kendimize söyleyemeyiz; insanlar "geçer", "süresi sona erer" veya "kaybolur".

Crone'un olasılıkları keşfetmenin yeni yollarını ve dünyayla etkileşim kurmanın yeni yollarını öneriyorum. Çalışmak için Kocakarı'nın "kabul edilebilir kısımlarını" seçmek yerine, onun tüm dişil enerjisiyle gölge çalışması yapın. Dikkatinizi parçalara ayırmak, kendinizi doğanızdan koparmak yerine, "bunların hepsi benim" olduğunu kabul edin. Gölge çalışması sizi kişiliğinizin bütününü kapsayan bir bütünleşme ve bütünlük durumuna döndürür.

Karanlık Tanrıça ile Karşılaşmak

İç bilgeliğinizle bağlantı kurmak için bu görselleştirmeyi gerçekleştirin. Unutma, bunların hepsi sensin. Güvende ve korunuyorsunuz ve istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz. Kara Tanrıça / Bilge Kadın / Kocakarı Kapının Bekçisidir. Gölgenizin derin gizemini çözecek anahtarı elinde tutuyor. Meditasyonu teybe kaydetmeniz ve onunla tanışmaya hazır olduğunuzda tekrar oynatmanız faydalı olacaktır. Telefonun bağlantısını kesin, böylece kesintiye uğramazsınız. Bu egzersiz için en az yirmi dakika ayırın.

Sıkı giysileri gevşetin. Gözleriniz kapalıyken rahatça oturun veya uzanın.

Yavaş ve derin nefes alın. Nefes verirken, günün tüm gerginliğini ve kaygılarının ayak tabanlarınızdan vücudunuzu terk ettiğini hissedin. Nefes alırken üstünüzden güzel, koyu mor ışığı çekin. Sizi bir huzur duygusuyla doldurmasına izin verin. Dikkatinizin kendinize çekilmesine izin verin. Gölge çalışması olumlamasını tekrarlayın: "Karanlık gölgelerimi kucaklayarak iyileşiyorum ve bütünleşiyorum. Bilgelik kazanıyorum ve şefkat öğreniyorum. ”

Hazır olduğunuzda, eski bir ormana yaklaştığınızı hayal edin. Önüne bir yol açılır. Onu ormanın derinliklerine kadar takip ediyorsun. Gökyüzünde ay olmayan bir gece. Karanlıkta yolunuza sadece bir yıldız rehberlik eder.

Üç yolun birleştiği bir köprüye geliyorsunuz. Her yolun bir tabelası vardır. Daha yakından baktığınızda yolların "Geçmiş", "Bugün" ve "Gelecek" olarak adlandırıldığını görüyorsunuz. Havada gece açan yasemin ve vanilya kokuları ağırdır.Köprüde yaşlı bir kadın görüyorsun ve ona katılıp katılamayacağını soruyorsun.Seni ona doğru yönlendiriyor.Yaklaşınca güzel gümüşi saçlarını fark ediyorsun.O uçuşan mor ve siyah bir cübbe giymiş.Onun tek süsü bir ametist kristali ve saçında bir orkide.Daha önce onun gibi birini görmedin.Gözleri hem hüzünlü hem sevecen.Yüzü derinden kırışmış ama yine de daha güzel Onun tüm yaşam döngüsünü deneyimlediğini hissediyorsunuz - neşeyi ve kederi, doğumu ve ölümü biliyormuş gibi. Onunla ilgili bir aşinalık var, sanki onu daha önce tanıyormuşsunuz gibi.

Artık köprüde ona yakınsın ve sevildiğini ve korunduğunu hissediyorsun. Onunla zaman geçiriyorsunuz ve ondan bilgeliğini ve deneyimini paylaşmasını istiyorsunuz. Sizi, bilgisinin bulunduğu derinlere götürür. Sen konuşmaya ve ona soru sormaya devam ediyorsun.

Bir süre sonra ayrılma zamanının geldiğini biliyorsun. Sana mor bir kutunun içine yerleştirilmiş bir hediye veriyor. Kutuyu açarsın ve ona hediyesi için teşekkür edersin. Sana ne verdi? Ona her zaman değer vereceğini ve tam ihtiyacın olduğunda yanında olduğu için ona hayran kalacağını söyle. Varlığını talep ederseniz, istediğiniz zaman erişebileceğiniz konusunda size güvence verir.

Dönüp ormanın içinden geçerek başlangıç noktanıza geri dönüyorsunuz. Gece havasının ağır kokuları solmaya başlar. Derin nefesler alın ve yavaş yavaş kendi çevrenizin farkına varın. Ayarlamak için zaman ayırın ve hazır olduğunuzda gözlerinizi yavaşça açın.

Deneyiminizi yazın. Mümkün olduğunca ayrıntılı olun. Aklınıza gelen her şeyi yazın - yazınızı sansürlemeyin. Ne öğrendin? Senin hediyen neydi? Neden sana verdiğini sanıyorsun? Sana ne söyledi? Crone'dan rahat mıydın yoksa korkuyor muydun? Niye ya? Hayatında olmasını istediğin biri mi? Onu geri

davet edecek misin? Neden veya neden olmasın? Şu anki yaşınızdan bağımsız olarak, Karanlık Tanrıça'dan ne öğrenebilirsiniz? Onun bilgisini mi istiyorsun? Neden veya neden olmasın? Yazınızı düzenlemeden akmasına izin verin. Gölge çalışmasında ilerlerken girişinizi periyodik olarak okuyun. Bilge Kadın hakkındaki izlenimlerinizi değiştikçe not edin.

Neden Meditasyon?

Meditasyon, Hindu, Taocu ve Budist geleneklerinde ve ayrıca Yahudi-Hıristiyan dinlerinin daha yeni yorumlarında yaygın olarak uygulanan eski bir sanattır. Tüm kültürler bir çeşit meditasyon uygular. Vücut meditatif durumun derin gevşemesine maruz kaldığında, otonom sinir sistemi kalp atış hızının düşmesi, kan basıncının düşmesi, solunum hızının ve oksijen tüketiminin azalması ve beyin dalgası aktivitesinin azalması (beta-alfa dalgaları) ile yanıt verir. Düzenli olarak uygulandığında meditasyon, duygular üzerinde sakinleştirici bir kontrol duygusu yaratır.3

Meditasyon, stresi azaltmanın yanı sıra, içsel bilgeliğinize erişmenize ve kendinizin kayıp parçalarını bulmanızı veya iyileştirmenizi sağlar. Evrenin birliği konusundaki farkındalığınızı artırır ve günlük gerçeklikte işlev görme yeteneğinizi geliştirir. Meditasyon dayanıklılığı artırır, zihni sakinleştirir ve yaşama hevesini artırır. Hepsinden önemlisi, meditasyon ruhsal bağlantınızı güçlendirebilir.

Meditasyon Araçları

Meditatif bir duruma ulaşmak için en büyük yardım, zihni sakinleştirme niyetidir. Meditasyonu "zorlayamazsınız" - bunun olmasını beklemelisiniz.

Görselleştirme, görüntünün rahatlama için odak sağladığı meditatif duruma ulaşmak için kullanılan basit bir yöntemdir. Görüntüler sizi sakin olduğunuz ve zihninizin yavaş yavaş durgunlaştığı huzurlu bir yere götürebilir.

Davul, çan veya tef gibi enstrümanlarda yapılan ilahiler ve sesler güçlü odak noktaları olabilir. Gölge sunağınızdaki bir fotoğraf, resim veya sembol, dikkatin görsel olarak odaklanmasını başlatabilir. Bölüm 3, karot kartı resminin güçlü sembolleriyle meditasyon yapmayı araştırıyor.

Peg Streep'in Altars Made Easy (HarperCollins, 1997) adlı kitabı meditasyon araçları hakkında ayrıntılı bilgi sunar.

Hayatınız Meşgul Bir Yer—
Dikkat Dağıtıcılarla Başa Çıkmak

Meditasyon öğrenmenin ilk aşamalarında dikkat dağıtıcı şeylerin farkında olabilirsiniz - çalan telefon, bir sonraki mağaza gezinizde ampulleri aldığınız zihinsel not, göz muayenenizi unutmadığınızdan emin olmak için saate aceleyle bakmak. . Vücudunuz kaşınabilir, buzdolabı desibelleri normalden daha yüksek sesle mırıldanır. Bunlar sadece zihnin dikkat dağıtıcılarıdır. Bunların farkında olun ve gitmelerine izin verin. Tillie Büyük Teyze'ye bir doğum günü kartı göndermeniz gerektiğini ve bir mil daha gitmeden önce lastiklerinizi havalandırmanız gerektiğini aniden hatırlayabilirsiniz. Düşünceler aklınıza gelecek. Onlara tutunmadan sizden geçmelerine izin verin. Dikkatinizi dağıtan şeylere ve zihninizin yapacak bir şeyi olmadığından nasıl şikayet edip sıkıldığına dikkat edin. Zihninize nazik ama kararlı davranın, tıpkı önemli bir beceriyi öğrenen bir çocuk gibi. Dikkat dağıtıcıları bırakın.

Bir Meditasyon Ritüeli Oluşturmak

Meditasyon için düzenli bir zaman ve yer seçin. Şafak ve alacakaranlık özellikle sakindir. Gölge sunağınızın önünde veya yakınında meditasyon yapın. Mumları yak, İncense'yi yak, gölge çalışması olumlamasını tekrarla. Tüm bu eylemler, zihninize sizinle işbirliği yapmasını ve kutsal zamanınızı ve mekanınızı onurlandırmasını istediğinizi işaret eder.

Rahatça oturduktan sonra nefes alma şeklinizi değiştirin. Yavaş ve derin nefes alma eylemi, dikkat için güçlü bir odak noktasıdır. Zihniniz dağılırsa, yavaşça nefesinize geri getirin.

İyileşen Kalp Meditasyonu

Yirmi dakika boyunca rahatsız edilmeyeceğiniz bir zaman seçin. Sıkı giysileri gevşetin. Telefonun bağlantısını kesin. Hafif tütsü ve gölge sunağınızdan bir mum. Rahatlatıcı, yumuşak müzik çalın. Meditasyonu teybe kaydedin veya birisinin size okumasını sağlayın. Bu kitaptaki tüm alıştırmalarla başlayın - yavaş ve derin nefes alın. Günün tüm endişelerini ve endişelerini soluyun. Bir sakinlik ve esenlik hissi içinize çekin. Daha rahatladığınızı fark ettiğinizde, dikkatinizi kalbinizin etrafındaki alana odaklayın. Bu, ruhsal idealinizin alanıdır ve tüm şifaların gerçekleştiği yerdir.

Umurumda nefes verin. Güzel bir gül pembesi ışıkta nefes alın. Kalbinizi

sarmasına ve sizi bir esenlik duygusuyla doldurmasına izin verin. Gül pembesi ışığın genişlemesine, vücudunuzu doldurmasına ve etrafınıza yayılmasına izin verin. Acele etmeyin. Yavaşça nefes al. Kendinizi güvende, sakin ve sevilmiş hissedersiniz.

Beklenti olmadan, Yüksek Benliğinizle birlikte olmak için kutsal alana girdiğinizi bilin. Sakin ve huzurlu olun. Düşüncelerinizin sansürlemeden girip çıkmasına izin verin. Onlara soğukkanlılıkla bakın ve zihniniz dağılırsa, onu gül renkli kalp merkezinize ve yavaş, derin nefesinize geri getirin. İçindeki dingin, küçük ses sadece fısıldar, Asla bağırmaz. Yüksek Benliğinizle iletişimi dinleyin.

Sakin ve bilinçli bir şekilde bedeninize geri dönün. Çevrenizin, ayaklarınızın yerleşiminin ve yerle temasınızın farkında olun. Gözlerinizi açın ve yavaş yavaş normal bilince dönün. Evrensel sevgi duygusunun her zaman ve her yerde sizin için tekrar mevcut olduğunu bilin. Siz farkında olsanız da olmasanız da o her zaman sizi çevreler. Kendinizden daha büyük bir şeye bağlı hissedin. Her şeyden önce, sevildiğinizi ve her zaman sevildiğinizi bilin. Deneyiminizi günlüğünüze kaydedin.

günlük kaydı

Günlüğünüz, gölge çalışmanızın bir anısı, hayatınızda kaydedilmiş bir an. Bu nedenle, son derece kişisel bir günlüktür. Günlük tutmayı bir nihai sonuç değil, bir varış noktası değil, bir kendini keşfetme süreci olarak görün. Günlük tutmak, sık sık denildiği gibi, eleştiri korkusu olmadan en derindeki düşüncelerinizi kelimelere dökmenizi sağlar. Günlük sizin kişisel mülkünüzdür ve gizli tutulabilir.

Günlük tutmanın iyileştirici etkisi, en içteki düşüncelerinizi, duygularınızı, içgörülerinizi ve gözlemlerinizi yazma sürecinden gelir. Öfkeni, misilleme korkusu olmadan bir dergiye atabilirsin. Üzgün, aptal, esprili veya olmak istediğiniz herhangi bir şey olabilirsiniz. Bu senin hayat hikayen ve yazarı sensin. Günlüğünüz gölge iş sürecinin tarihçesi olur. Başkalarıyla paylaşıp paylaşmamak size kalmış. Önceki yazıları tekrar okuduğunuzda, günlüğünüzün kişisel gelişim, içgörü ve bilgeliğin bir kaydı olduğunu göreceksiniz.

Birçok güzel boş kitap satın alınabilir, ancak günlüğünüz için çok fazla para harcamanıza gerek yoktur. Üç halkalı bir defter veya dosya klasörü yeterlidir. Bu kitaptaki alıştırmalar, gevşek yapraklı, kolej çizgili kağıda yazılabilir ve defterinize veya klasörünüze eklenebilir.

Günlük girişleri, garip anlar olarak not edilebilir, ancak özellikle gölge hakkında yazmak için özel bir zaman ayırmak isteyebilirsiniz. Özellikle gölge çalışmasının

başlangıç aşamalarında, girişlerin düzenli olarak yapılması gerekir. Her girişi tarihleyin. Geri dönüp belirli bir güne eklemek istiyorsanız, o girişi de farklı bir renkte mürekkep ve tarih kullanın. Yakında ortaya çıkan gölge kalıplarının bir kaydını alacaksınız. (3. Bölüm, gölgeniz hakkında ayrıntılı bir şekilde yazmayı kapsar. Bölüm 5'te rüya çalışması ve rüya günlüğü tutma anlatılmaktadır.)

Günlük tutmanın değeri belirlendikten sonra, duygularınızı, travmalarınızı, acılarınızı, neşenizi, zaferlerinizi ve içgörülerinizi kaydettiğiniz güvenilir bir günlük ritüel haline geldiğini göreceksiniz. Çoğu insan için bu yeterli bir terapidir. Diğerleri için günlük tutmak, bazı terapilerin veya kendi kendine yardım gruplarının uygun olduğunu anlamanın anahtarı olabilir. Bu, özellikle fiziksel veya duygusal istismar gibi geçmişten gelen sorunların bugünü etkilemeye devam etmesi durumunda geçerlidir.

Günlük, bilinçli zihniniz ile gölgenin bulunduğu ve gücüne sahip olduğu bilinçsiz benliğiniz arasında önemli bağlantılar kurmanıza yardımcı olacaktır. Artık gölgenizle tanışmaya hazırsınız.

SON NOTLAR

1. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin izniyle kullanılmıştır, 1400 K Street, NW, Washington, DC 20005, telefon: (202) 682-6000, Daha fazla bilgi için, APA Online'ı ziyaret edin,www.psych.org, Amerikan Psikiyatri Birliği, "Bir Psikiyatrist Seçimi" (Washington, DC, 1993, revize 1997), Anahtar kelime: mental sağlık, "psych online"a tıklayın.
2. Stein, Diana. The Womens Book of Healing (Minnesota: Llewellyn Publications, 1994), s. 225
3. Krieger, Delores. The Therapeutic Touch (New York: Fireside, Prentice Hall Books, 1979), s. 157-158
4. Keegan, Lynn, Ph.D., RN. The Nurse as Healer (New York: Delmar Publishers, 1994), s. 175

Bölüm 3

EN KARANLIK SAAT

Derinliği olmayan yükseklik nerede ve gölgesi olmayan ışık nasıl olabilir?
CGJung

BEN VE GÖLGEM

HAZIRLIKTAN SONRA GÖLGE ÇALIŞMASININ ILK AŞAMASI KEŞIFTIR.Göründüğü kadar basit, neyi bilmediğinizi bilmiyorsunuz. Bu bölümün amacı farkındalık ve amaç keşiftir. Keşif sürecinde, hayatınızın bağımsız bir gözlemcisi olmaya çalışın. Yedek yargılar. Suçlama yapmadan bilginin yüzeye çıkmasına izin verin. Bu aşamada hiçbir şeyi değiştirmeye çalışmıyorsunuz. Bir arkadaşınızın hayatının hikayesini anlattığını dinlediğinizi hayal edin. Objektif yorumlar yapıyorsunuz ve arkadaşınıza yardımcı oluyorsunuz. Bilgiyle olun ve başka bir şeyle değil.

İlk tarot kartı yayılmasına Keşif Yıldızı denir ve bunu meditasyon ve günlük egzersizleri izler. Gölge çalışması için diğer etkinlikler bölümün sonunda bulunur.

KORKUNUN AMACI— GÖLGENIZIN BILDIĞI

Savunma mekanizmalarının amacı bizi duygusal acılardan korumaktır. Öfke, gerçekten de belirli bir durumda istediğimizi alamama korkusudur. Hayat değişimdir ve hiçbir şey aynı kalmaz. Değişim hem hayatın bir gerçeği hem de sıkıntı sebebidir. Korkuyu erken öğreniriz. Doğduğumuz andan itibaren yiyecek, barınma ve sevgiye ihtiyaç duyarız. Herhangi bir nedenle ihtiyaçlarımız karşılanmazsa, korkuyu biliriz. Korku, hayatta kalmak için ihtiyacımız olanı elde etmemizi sağlar.

Korkunun hayatta kalma amacı, çok geçmeden hayatımızın tüm yönlerine nüfuz etmeye başlar. Hiçbir şeyin sonsuz kaynağı olmadığını öğreniyoruz. Bize kaybetme korkusuyla yaşamayı öğrettiler. Kendimizi korkuyla hizalarız: birinin öleceğinden korkarız, yeterli paramız olmayacağından korkarız, önemli ilişkilerimizin sona ermesinden veya mutluluğun sürmeyeceğinden korkarız, yalnız kalmaktan korkarız. Değişim korkumuzun ve değişime karşı direncimizin başladığı ve gölgemizin büyümeye başladığı yer burasıdır.

Zihin hem olumlu hem de olumsuz düşünceler üretir. Nasıl düşünmek istediğimiz konusunda bir seçeneğimiz var. Bu örneği düşünün. Güçlü bir fırtına başladığında iki komşu bahçelerindedir. Gökyüzü siyaha döner, sadece şimşeklerle aydınlatılır. Bir komşu eve koşar ve bodrum katına iner. Bir kasırga beklediği için korkudan siniyor. Diğer komşu da eve koşar ama kamerasını alır. Doğa Ana'dan muhteşem bir görüntü beklediği için tekrar dışarı koşar ve filme başlar. Aynı fırtına, farklı seçim; biri korkuyla uyumlu, diğeri değil.

Hayatınızdaki bir olayı nasıl algılayacağınız sizin seçiminizdir. Gölgeyi keşfetme sürecinde, siz ona bugün sizi incitecek gücü vermedikçe, geçmişinizden gelen bir olay bugün size zarar veremez. Güvende olduğunuzu bilin. Bugün seçimin gücünü öğreniyorsunuz; korkmadan, bağımsız bir gözlemci olarak geçmiş olaylara bakmayı seçebilirsiniz. Bölümün geri kalanı size nasıl yapılacağını öğretecek.

MEDITASYON VE TAROT

Tarot kartındaki mesajı anlamanın en iyi yollarından biri onunla meditasyon yapmaktır. Resimleri meditasyonunuz için bir odak noktası olarak kullanın (bkz.

Bölüm 2) ve aklınıza gelen her düşünceye katılın. Zihinsel olarak bir kartla konuşun. Ona gölge anlamını sorun. İç bilgeliğin sana fısıldayacak

Büyük arcana'ya bakın†tarot destenizin kartları, 0-21 arası sayılar (Dünyanın Delikanlısı). Sansürlemeden ilk tepkilerinizin farkında olun, çünkü bunlar büyük olasılıkla sezgisel benliğinizden geliyor. Belirli kartları neden sevdiğinizi veya beğenmediğinizi belirleyin. Başkalarına kayıtsız mısınız? Bir kart neden sizi huzursuz, korkmuş, kızgın, mutlu veya üzgün hissettirir? Niye ya? Düşüncelerinizi ve duygularınızı günlüğe kaydedin. Hem olumlu hem de olumsuz en güçlü duyguları uyandıran görüntüler, sizin tanınmayan bir parçanızı, gölgenizi temsil edebilir. Bir karta karşı güçlü duygular, genellikle bazı içsel işlerin bitirilmesi gerektiğine dair bir ipucudur. Bitmemiş işleri keşfetmek, gölge çalışmasının özüdür.

TERS KARTLAR VE 8-11 FARKI

*Tarot Gölge Çalışması*bir tarot uygulamasıdır — kişisel gelişim için tarot kullanmanın bir yolu daha. Temel bir tarot "ders kitabı" olmadığı için 8-11 ve ters kart tartışmalarını ele almaz. Bazı güverteler Gücü 8, Adaleti 11 olarak gösterir. Diğer güverteler bunu tersine çevirir - Adalet 8, Mukavemet 11'dir.

Ters çevrilmiş kart anlamları Bir düzende tarot yazarları arasında daha da büyük bir tartışmaya neden olur. Her iki konu hakkında da çok şey yazıldı. Mary K. Greer bunu sizin için Tarot'ta (Newcasde Publishing, 1984) çok güzel açıklıyor. Gail Fairfield'ın Seçim Merkezli Tarot'u (Samuel Weiser, 1997) ikilemi anlamlı bir sadelikle açıklıyor.

Gölge çalışması amacıyla, destenizin 8 numaralı kart olarak Güç veya Adalet olup olmadığı önemli değildir. Kartın nüansı aynı kalır. Yıldız dağılımlarından birinde bir kart ters (ters) görünüyorsa, bunu öneminin bir işareti olarak yorumlayın. Aslında, ters çevrilmiş bir kart size "Hey, bana bak. Ben önemliyim çünkü farklıyım." Ters bir kart kendine dikkat çeker ve bu, gölge çalışması için yeterli bir anlayıştır.

> Tersine çevrilmiş bir kart, önemi sizin için anlaşılmayan, derin psikolojik veya bilinçsiz bir düzeyde de çalışıyor olabilir. Sabırlı ol. Öteki'ni bilmede ilerledikçe anlamı netleşecektir. Gölge çalışması karanlığı aydınlığa çıkarır.

TAROT KARTINA GIRIŞ VE ÇIKIŞ

Tarot'u anlamanın anahtarı, onun hayata geçmesine izin vermektir. Bir kartı gerçek bir duruma ne kadar erken bağlarsanız, mesajını o kadar çabuk anlarsınız. Kafanız karışmış veya kararsız hissediyorsanız ve Ay (18) yayılarak ortaya çıkıyorsa, Ay'daki resme bakın ve kafa karışıklığını

†Major arcana "büyük sırlar" anlamına gelir;

hissedin. Başka bir düzende tekrar gördüğünüzde, hiçbir şey ezberlemeden hissi hatırlayacaksınız. Daima çalıştığınız karta bakın. Göründüğü kadar basit, birçok insan bir yazarın tanımlarını ezberlemeye takılır ve asla tarot'u kişiselleştirmez veya görsel olarak sanatla bağlantı kurmaz. Ek A'daki hiçbir kelime ezberleme, resmin sanatsal sembolizminin yerini alamaz. Bir kartın resmine bağlanmak, tarot öğrenmenin veya gölge çalışması için bir araç olarak tarot kullanmanın en hızlı yoludur.

Telefonun bağlantısını kesin ve çevrenizdeki tüm olası dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırın. Kartı gözlerinizi yormadan resmi görebileceğiniz bir yerde rahatça önünüzde tutun. Rahat bir duruma ulaşmak için yavaş ve derin nefes alın. Nefesinizi kalp bölgesinde yoğunlaştırın ve her inhalasyonda gül pembesi ışıkla dolmasına izin verin. Tüm endişelerinizi ve endişelerinizi soluyun. Onayınızı tekrarlayın; "Karanlık gölgelerimi kucaklayarak iyileşiyorum ve bütünleşiyorum. Bilgelik kazanıyorum ve şefkat öğreniyorum, "Güvende olduğunu ve her an gidebileceğini bil.

Rahatladığınızda, tarot kartının kenarlarının yumuşamasına izin verin. Hafifçe odak dışı olana, ancak bulanık olmayana kadar karta dolaylı olarak bakın. Bunu olması için “zorlamak” için gözlerinizi zorlamayın. Derin nefes alın ve kendi zamanında olmasına izin verin. Sabırlı ol.

Zihninizin gözünde kartın büyüdüğünü görün. Büyüdükçe, karttaki kişilerin ve nesnelerin canlı ve etkileşim içinde olduğunu açıkça görüyorsunuz. Merak ediyorsun ve orada olmak istiyorsun. Kartın sınırına adım attığınızda, yaşayan sahnenin bir parçası olursunuz. Artık karttasınız. Resme katılırken aklınıza hangi düşünceler geliyor? etrafta ne var sen? Ne görüyor, duyuyor, hissediyor ve kokuyorsun? Tatmak için bir şey var mı? Hangi renk, ruh hali ve duygu baskındır? Atmosfer hafif mi, ağır mı, durgun mu yoksa akıcı mı? Elektrik yüklü mü? Korku hissediyor musun? Neden böyle olabilir? Karakterler mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, yoksa tarafsız mı? Bu size gölgeniz hakkında ne söyleyebilir?

Etrafınıza bakın ve çevreyle ilgili olabildiğince çok ayrıntıya dikkat edin. Kendinize güvende olduğunuzu ve istediğiniz zaman gidebileceğinizi söyleyin. Yüksek sesle, ayrılma zamanı geldiğinde bu deneyimi korkmadan hatırlayacağınızı söyleyin ■ kart. Karttaki karakterlere ve hayvanlara yaklaşın ve onlara sorular sorun

tion. Ne oluyor? Oraya nasıl gittiler? Karakterlerden size kendilerini anlatmalarını isteyin. Neyi ortaya koyuyorlar? Gölge benliğinizi nasıl temsil ediyorlar? Ayrılma zamanının geldiğini hissedene kadar onlarla kalın ve etkileşim kurun. Hayatlarının bir parçası olmanıza izin verdikleri için onlara teşekkür edin.

Arkanı dön ve resmin içinden geç. Kendi çevrenize geri döndünüz. Derin nefes aldıkça kart normal boyutuna döner ve üzerindeki resim tekrar iki boyutlu olur. Gözlerine izin ver ben kadar karta odaklanmak içint açık. Şuna bak Bir kaç tane daha odakta
kendinizi normal bilince ayarlarken anlar. Büyütme ve deneyimi günlüğünüze kaydetme fırsatı için içsel bilgeliğinize teşekkür edin. Gölgen hakkında ne öğrendin?

TAROT GÜNLÜĞÜ

Tarot günlüğü, gölge çalışma günlüğünüzün bir parçası olarak tutulabilir. F Her tarot okuması, bütünlüğe giden yolculuğunuzda bir adımdır. Kale-
Zaman içindeki okumalarınızın kaydını tutmak, iç dünyanızı birlikte izlemenizi sağlar! gelişim.

Gölge dizinizde bazı kartların kendilerini tekrar ettiğini görürseniz- ■ dışarı, dikkatinizi isteyen bir mesaj var. Hayatında bir tema,
| tekrarlayan kartla temsil edilir, incelenmesi gerekir. Bazen
F tarot resminin karanlık sembolleri hemen net değildir. tutmak tarafındanbir
| tarot günlüğü, belirsiz okumaları önümüzdeki hafta veya gelecek ay inceleyebilirsiniz.
İncelendiğinde kartların ne kadar anlamlı olduğuna şaşırabilirsiniz' daha sonra. Her zaman herhangi bir tarot günlüğü girişini tarihleyin.

Bugün anlamış olsanız da olmasanız da, aldığınız tüm bilgileri

onurlandırın. Saygılı bir tavır takın ve göz ardı etmeyin ■>

anlamadığın kartlar Zamanla, sabır ve meditasyon ile yapboz parçaları yerine oturacaktır.

GÖLGEN HAKKINDA YAZMAK

Gölgenin bizim için hem yabancı hem de akraba olduğu paradoksunu tuttuğumuzda, psişenin en büyük gizemlerinden birine gireriz. Gün batarken gölge uzar ve alacakaranlık anına doğru doruğa ulaşır. Gölgeniz hakkında yazmak, alacakaranlık zamanına girmenizi sağlar.

Gölge keşfi sırasında, kendinizi gizli bir gözlemci olarak hayal edin. Öteki'nin hayatını yaşarken mükemmel bir şekilde kılık değiştirmişsin. Hayatını kurtarmak için dönüştüğün karakter kim? Kendinizi görünmez hayal edin ve gün boyunca gölgenizi takip edin. İnsanlar izlerken nasıl davranıyor? Onu yalnızken gözlemleyin. Gece 3'te uykusuz kaldığında ne

düşünüyor? Hangi sırlara vakıfsın? Kendinizin hangi önemli kısmı bir kişi tarafından örtülür?

Her şeyi sorgulayın, gözlemleyin ve merak edin. Gözlemlediğiniz ve bildiğiniz her şeyi kabul edin. Yargılamamaya veya korkunun sözlerinizi kirletmesine izin vermemeye dikkat edin. Her zaman bir gölge yaratırız, ancak onunla nasıl ilişki kurduğumuz, bunun bilinip bilinmemesine bağlıdır.

SEN BAŞLAMADAN ÖNCE

Topraklama, merkezleme, bir koruma çemberi oluşturma ve gölge çalışması onaylamasını tekrarlayarak bir tarot gölge çalışması seansına başlayın (önceki sayfalardaki "Tarot Kartına Girme ve Çıkma" bölümüne bakın). Zaman izin verirse ve dilerseniz, Karanlık Tanrıça ile karşılaşın ve gölge sunağının önünde meditasyon yapın. En azından, telefonun bağlantısını kesin ve bir rahatlama durumuna ulaşmak için yavaş, derin nefesler alın. Önemli bir şeyin gerçekleşmek üzere olduğuna dair bilinçaltınıza işaret etmek için mumları ve tütsüleri yakın.

Aşağıdaki kartsız günlük alıştırması, yolculuğunuzun ilk adımlarını atarken, şu anda tam olarak nerede olduğunuza dair bir fikir vermek için tasarlanmıştır. Girişiniz, kitabın sonunda benzer bir alıştırmayla karşılaştırılacaktır. Bunu içsel gelişiminizin bir pusulası veya ölçüsü olarak düşünün. Derin nefes alıp rahatladığınızda, bu soruları cevaplayın.

Günlüğünde: Sen kimsin? Kendiniz hakkında aklınıza gelen her şeyi yazın. Kendinizi sansürlemeyin. Bu bir yıldırma gibi görünüyorsaGöreve, “Şu anda kendimi aptal hissediyorum” veya “Yorgunum” olsa bile, yazacak bir şey düşünene kadar tekrar tekrar “Ben, ben, ben” yazarak başlayın. Yakında kelimeler akacak.

Mükemmel benliğinizi tanımlayın. Kendinle ilgili neyi seviyorsun? Kusurlu sabununuzu tarif edin. Sen neyi sevmiyorsun? Hangi yeteneklere sahipsin? Neyi iyi yapıyorsun? Bazı gölgelerinizin ne olduğuna inanıyorsunuz? Gölgenize karşı şu anki tavrınız nedir? Gölgende herhangi bir amaç görebiliyor musun? Bu ne?

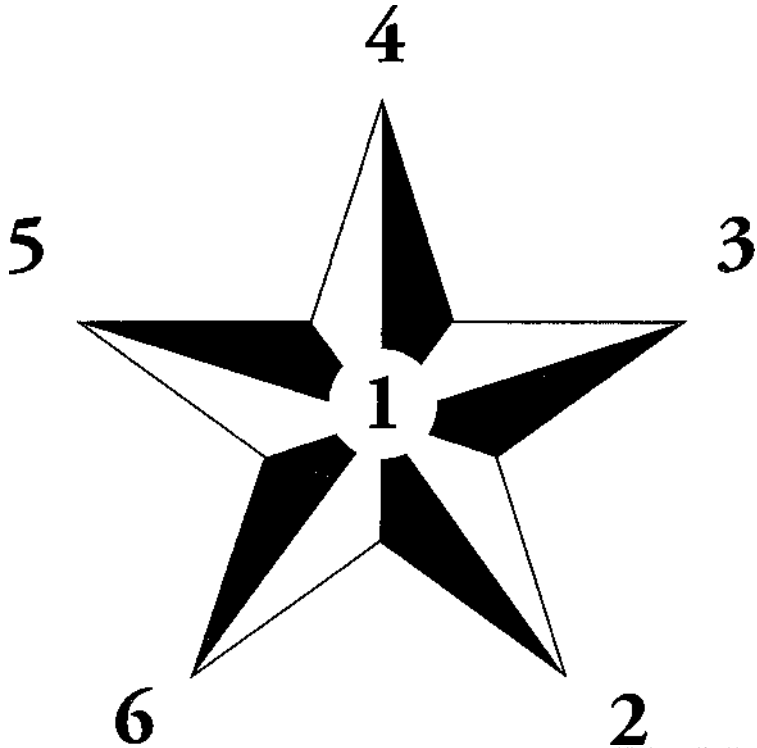
Neden bu kitabı seçtiniz? Gölge çalışmanızdan ne kazanmayı umuyorsunuz? Gölge çalışmaları sonucunda geleceğiniz için ne öngörüyorsunuz? Ne için umut ediyorsun? Girişi tarihlendirin ve kaydedin.

KEŞIF YILDIZI

Bu kitapta Robin Wood güvertesi kullanılıyor, ancak size hitap eden herhangi bir güverte iyi bir alternatiftir. 0'dan 21'e kadar numaralandırılmış yirmi iki büyük arkana kartını çıkarın, Dünyayı Çürüyen Aptal. Tarot hakkında bilginiz yoksa Ek A'ya bakın. Bu çalışma kitabı, geleneksel tarot kartı tanımlarını kullanmaz. Bunun yerine, tarot sembolizminin daha karanlık, gölgeli tarafına bakar. Gölge işine tarot uygulamasıdır. Sadece büyük arkana kartları ruhsal yolculuğumuzu simgeledikleri için kullanılır ve gölge çalışması ruhsal bir çabadır.

Ek A'da verilen gölge anlamlar, sezginizin kilidini açmaya ve bilinçli ve bilinçsiz benliğiniz arasında bir diyalog başlatmaya yönelik önerilerdir. Her şey dahil olmaları amaçlanmamıştır. Bu bölümde daha önce anlatıldığı gibi bir kart üzerinde meditasyon yapın ve içsel bilgeliğinizin size rehberlik etmesine izin verin.

Karıştırın, yirmi iki kartı kesin ve altı kartınızı, sizi memnun edecek herhangi bir şekilde kapalı olarak seçin (sizin için kutsal olmadıkça yaptığınız hiçbir ritüel kutsal değildir). Alan izin veriyorsa, düzeni gölge sunağınıza yerleştirin. Günlük ve meditasyon yaparken düzeni görünür tutun. Star of Discovery yayılmasının fotokopisini çekmek (bir sonraki sayfadaki Şekil Bir'e bakın) ve onu günlüğünüze yerleştirmek isteyebilirsiniz. Her zaman izlenimlerinizi yazın ve tarih atın. Düzeni birkaç gün sunak üzerinde bırakın. Sabırlı ol, yavaş git. hakkında içgörüler ve gözlemler girmeye devam edin.



Şekil Bir - Keşif Yıldızı

günlüğünüzdeki düzen. Yeni bilgiler önümüzdeki birkaç gün, hatta haftalar içinde ortaya çıkabilir.

Karıştırırken, gölgeyi keşfetmeye konsantre olun. Mizanpajlarınızda hangi kartların görüneceği konusunda peşin hükümlü fikirlere kapılmaktan kaçının. Karıştırırken "Gölgem hakkında ne keşfetmem gerektiğini söyle" demek, elinizdeki işe konsantre olmanıza yardımcı olur. "Tarot, tarot, bana doğruyu söyle, senden ne bilmem gerekiyor?" gibi basit ifadeler bile. güçlü odak noktaları olabilir ve konsantrasyonda size yardımcı olabilir.

Yeterince karıştırdığınızı hissettiğinizde, altı kart seçin ve bunları Şekil 1'deki Star of Discovery dağılımına göre yerleştirin. Çektiğiniz ilk kartın birinci konumda, ikincisinin ikinci konumda vb. olduğundan emin olun. Kartlarınızı yukarı çevirin ve genel yayılmaya karşı ilk "içten tepkinizi" not edin. Seni şaşırtıyor mu? Neden veya neden olmasın? Sevdin mi? Bazı kartların ne anlama gelebileceği konusunda endişeli misiniz? Düşüncelerinizi sansürlemeyin. İlk izlenimler kalıcı izlenimlerdir.

Artık Star of Discovery yayılmasına karşı genel bir tepkiniz olduğuna göre, ilk konuma geri dönün:

Birinci Konum - Reddetme: Karta bakın ve bir soruyu yanıtlayın: İnsanlar bana

kabul etmekte zorlandığım hangi olumsuz veya olumlu yönleri gösteriyor? İnkarı burada keşfedeceksiniz. Birinci pozisyon hayatınızda neyi temsil ediyor? Hangi sorunlardan veya koşullardan kaçınmayı tercih edersiniz? Olası gerçek yaşam durumlarına ilişkin ipuçları ve öneriler için Ek A'ya bakın. Neyi keşfetmekten korkuyorsun? Büyümeyi engelleyen "kör noktanız" ne olabilir?

Olağanüstü olmak büyük cesaret ister. Hangi yetenekleri ve yetenekleri geliştirmekte tereddüt ediyorsunuz? Ne tutuyorsun? Hangi iltifatlar sizi rahatsız eder? Unutma, ihtiyacın olan cevaplar o tarot kartının enerjisinde saklı. Kartla kalın. Tarot günlüğünüze bir giriş yapın. Sabırlı ol. Siz ilerledikçe içgörüler gelecektir.

İkinci Konum - Anksiyete:"Başkalarına karşı ne zaman gergin, endişeli, alıngan ya da hassas oluyorum? Kaygınızı burada keşfedeceksiniz. Hangi kayıptan korkuyorsunuz? Boşlukları doldurun: Korkusu beni endişelendiriyor. Endişeli hissetmek. En çok ne zaman endişeleniyorum. Günlük olarak belirli durumları tanımlamaya çalışın. Kartların anlamları ve olası gerçek yaşam olayları hakkında yardım için Ek A'ya bakın.

KonumÜç — Aşağılık: En çok ne zaman özgüven eksikliği yaşıyorum? Burada aşağılık alanınızı keşfedeceksiniz. Üçüncü pozisyon hayatınızda neyi temsil ediyor? Geçmişten gelen hangi olay veya durum bu gölgenin büyümesine neden olmuş olabilir? Bu duyguda anne babanızın rolü oldu mu? Günlük girişi yapın.

Dördüncü Konum — Şunları gösterir: Bir insanda en sevmediğim veya başa çıkmakta en çok zorlandığım nitelikler nelerdir? Cevap, öfkenizi ve/veya öfkenizi keşfetmenin anahtarıdır. Öfke, kılık değiştirmiş korkudur ve kendinizi en çok dördüncü pozisyonda rahatsız hissedebilirsiniz.

Eğer bir kadınsanız, muhtemelen size 'hoş' küçük kızların kızmayacağı öğretilmiştir. Bunun yerine, öfkenizi içinizde kaynamasına izin vererek doldurmuş olabilirsiniz. Öfke gölgelerini kireçler Öfkeli hastalıklar şeklinde: mide ülseri, yüksek tansiyon, aşırı yeme, iştahsızlık, alkolizm, uyuşturucu bağımlılığı ... ve kendi kendine yaralama, fiziksel istismar ve bulimia gibi şiddet içeren davranışlar.

Bu aşamada başkalarını suçlamıyor veya herhangi bir şeyi düzeltmeye çalışmıyorsunuz. Acıdan kopuk ve güvendesiniz. Aklınıza gelenleri yazın.

Beşinci Konum—Gizlilik: Beşinci konumdaki karta bakın ve sorun: Başkalarıyla nadiren ne hakkında konuşurum? Sırlarım ve aile sırlarım neler? Günlük yazarken tarot kartına odaklanmayı unutmayın. Sorunun

cevabı o kartın enerjisinde saklı. İnsanların senin hakkında ne öğrenmesinden korkuyorsun? En derin, en karanlık sırrınız nedir? Biri sırrınızı keşfederse ne olacağını düşünüyorsunuz? Hayatın değişir miydi? Eğer bir şey varsa geçmişinizden neyi saklamaya çalışıyorsunuz? Gölgeniz hangi sırrı açığa çıkarıyor?

Altıncı Konum - Kendinden nefret etme: Bu, hepsinin en yıkıcı gölgesi olabilir. Kendimizi sevemez ve onurlandıramazsak, en yüksek potansiyelimizi gerçekleştiremeyiz. Kendi en kötü düşmanınız olmak, kişisel gelişiminizi etkili bir şekilde sabote eder ve sizi hayatınızda çaresiz bir kurban haline getirir. Kendini affetmeye doğru ilk adım, kendinden nefretinin nerede olduğunu keşfetmektir.

Altıncı konumdaki karta bakın ve sorun: Kendimden en çok ne zaman memnun değilim? Neyi keşfetmem gerekiyor? Sert iç eleştirmeniniz arkadaşınız değil. İç eleştirmeniniz başarısız olmanızı istiyor. İç eleştirmeninize itaatsizlik etseydiniz, ne olurdu? Neden korkarsın?

Değersizlik duygusu çocukluktan itibaren ortaya çıkar. Çocukluğunda sana kendi yanlarından hoşlanmamayı öğreten herhangi bir şey oldu mu? Ne? Günde/hafta/ayda kaç kez kendinize olumsuz isimler takıyorsunuz ("Seni aptal, ben çok aptalım, bir beynim olsaydı tehlikeli olurdum.")?

Cevaplar, altıncı konumdaki kartın enerjisinde yatmaktadır. Kartla kalın ve yanıtlarınızı bağımsız bir gözlemci olarak kaydedin. Sabırlı ol. Cevaplar gelecek.

Artık yazamayacak duruma geldiğinde, günlüğü bir kenara koy. Star of Discovery düzenini, düzenli olarak görebileceğiniz gölge sunağında bırakın. Dinlenmiş hissettiğinizde birinci pozisyonda karta dönün. Onu meditatif bir odak olarak kullanın (bkz. Bölüm 2). Bilgileri "zorlamaya" çalışmayın. Derin nefes alın ve rahatlayın. Zihninizin hareketsiz ve alıcı olmasına izin verin. İç bilgeliğinizin fısıltılarına kulak verin. Birinci konumda kartla meditasyon yapmaktan elde edilen ek içgörüler hakkında tekrar günlüğe yazın. Şu anda bilgiler net olmasa bile yazınızı sansürlemeyin. İki-altı arasındaki konumlardaki kartlarla tek tek meditasyon yapın. Kart birinci konumdayken yaptığınız gibi, yeni algıları günlüğe girin. Meditasyon size yardımcı oluyor mu? Neden veya neden olmasın?

Bu noktaya gelmek için çok çalıştınız. Yürüyüşe çıkın, köpük banyosu yapın, bir kediyi gözlemleyin. Gölge çalışmasıyla ilgisi olmayan bir etkinliğe katılın. Oynamak. Dinlenme zamanı. Düşüncelerinizi zaman içinde bilinçaltınızdan çıktıkça kaydedin ve tarihlendirin. Tarafsız bir gözlemci olun ve görüntüler yüzeye çıktıkça Diğeriniz hakkında yazın. Gölgeyi keşfetme yolundasın... o çok uzun zamandır saklanıyor.

DIĞER GÖLGE ÇALIŞMASI FAALIYETLERI

Gölge bilinçaltınızda bulunur ve onu çözmenin birçok yolu vardır. Tercihlerinize bağlı olarak gölge hakkında bir hikaye yazabilir, şarkı besteleyebilir, şiir yazabilir, gölgenizin dans ettiği gibi dans edebilir veya resmini çizebilirsiniz.

Senin gölgen nasıl olurdu? Ne derdi? Meditasyon yaparken yaratıcı ifade için görüntülerin ortaya çıkıp çıkmadığına bakın. Mumlar, tütsü veya çiçeklerle destekleyici bir ortam yaratın. Yaşadığınız görüntüler hayali, gerçek veya ikisinin arasında bir şey olabilir. Tipik olarak, kendi imajınızın tam tersi olacaktır. Sadece olumsuz olmakla kalmaz, aynı zamanda rekabet gücü gibi göz ardı etmeye şartlandığınız nitelikleri de temsil edebilirler. Bunlar yasaklanmış konular veya size inanmanız öğretilen fikirler olabilir, ifade edilmeden kalması gerekir.

Bu görselleri çizim ve hikaye yoluyla bilinçli hale getirirken, bir kağıt parçası üzerinde sahip çıkmadığınız kısımları güvenle görselleştirebilirsiniz. Görüntülerin ve kelimelerin kritik düzenleme yapmadan yüzeye çıkmasına izin verin. Duygu ile kalın ve işin kalitesini yargılamayın. İçinizdeki eleştirmene sakin olmasını söyleyin. Duygusal ifadeyi hedefliyorsunuz. Estetik değeri kimse değerlendiremez.

Taciz edici durumlar veya tecavüz gibi korkutucu bir görüntü veya fikir ortaya çıkarsa, çizmeye veya yazmaya devam etmeye çalışın. Acı noktası karanlıkta bir yol sunar ve en büyük şifa enerjisini sunabilir. Kendinize imajın veya fikrin geçmişte olduğunu ve bugün size zarar veremeyeceğini söyleyin. Unutmayın, güvendesiniz ve istediğiniz zaman ayrılmayı seçebilirsiniz.

İlk çiziminizden, hikayenizden, şiirinizden veya şarkınızdan gölgenize bir dizi geliştirebilirsiniz. Görüntüler, renkler, kelimeler veya notlar değişebilir, birçok şekil alabilir ve iyileşme sürecini yansıtabilir. Gölge tarafla bu şekilde yüzleşmek, kendi içsel gücünüzü geliştirmenize yardımcı olacaktır.

Hangi müzik gölgenizi temsil edebilir? Özellikle Rus bestecilerin bazı klasik müzikleri karanlık ve önsezilidir. Mussorgsky'nin Kel Dağdaki Gecesi, özellikle ürkütücü bir ruh hali yaratır. Mozart'ın Requiem Mass'ı kozmik bir ıstırapla düşünürken, Wagner'in "Ride of the Valkyries"i yoğun ve dünya dışıdır.

Modern müzikte, Eric Clapton'ın "Kokain"inin kurnazca uğursuz bir yanı vardır. Birçok Country ve Western şarkıcısı kayıp ve acı hakkında şarkılar yayınlarken, Blues sizi derin bir hüzünle temasa geçirebilir. Kimse kalp ağrısını k, d'den daha iyi söyleyemez. lang: meşale şarkılarından herhangi birini deneyin.

Gölge çalışmasının amacı, gölgeyi reddetmek değil, kabul etmek ve bütünleştirmektir. Bu nedenle Rolling Stones'un "Sympathy for the Devil" şarkısının sözlerini dinlemek isteyebilirsiniz. Frank Sinatra'nın Sings for Only

the Lonely albümü bile yalnız bir kurdun inleme niteliğine sahip. Birçok grup öfkeli şarkı sözlerinde uzmanlaşmıştır ve öfkeli şarkılar kılık değiştirmiş korkuyu keşfetmenize yardımcı olabilir.

Düşene kadar gölge müziği çalın ve dans edin (herhangi bir yorucu egzersizden önce sağlık uzmanınıza danışın). Hangi müzik türünü seçtiniz? Niye ya? Dansınız nasıl bir şekil alıyor? Vücut duruşlarınız nasıl? Bu, gölgeniz hakkında neyi açığa çıkarıyor?

Bu öneriler, kendi müzik seçimleriniz ve tercihleriniz için bir başlangıç noktası işlevi görür. Seçtiğiniz müzik ne olursa olsun, müziğin tonunun ve dokusunun sizi sarmalamasına izin verin. Günlük yaşamınız için arka plan gürültüsü olarak müziği seçmiyorsunuz. Gölge çalışması olarak müzik, bilinçaltınızla iletişim kurmanın bir yoludur ve dikkat gerektirir. Hissetmekten korktuğunuz duyguları hissetmek için kendinize izin verin. Ağlamak. Rant. Rave. Yastıkları atın. Ağla. Kızgın olmak. Üzgün olmak. Gölgenin altından, üstünden veya çevresinden başka yol yoktur. Özgürlüğe giden tek yol karanlıktan geçer.

GÜN DOĞUMU VE GÜN BATIMINI IZLEYIN

Gölgelerin en uzun olduğu alacakaranlıktan hemen önce, parlak ışıklardan uzakta doğaya çıkın.‡Alacakaranlık karanlığa teslim olurken izleyin. Etrafınızdaki karanlığı hissedin. Korkuyor musun? Neyden korkuyorsun? Gece seni rahatlatıyor mu? Neden veya neden olmasın? Bir süre kalın ve karanlığı düşünün. Eve döndüğünüzde, deneyim hakkında bir günlük girişi yapın.

Şafakta da aynısını yapın ve güneşin doğuşunu izleyin. Karanlığın kendini nasıl aydınlığa bıraktığına dikkat edin. Bu size gölge çalışmanız hakkında ne söylüyor? Alacakaranlık ve şafağın karşıtlarını tutmayı takdir edebilir misiniz? Başka hangi karşıtları doğal olarak kabul ediyorsunuz? Hangi karşıtlara direniyorsunuz? Gün geceye yol açar. Gece yerini gündüze bırakır. Bu size gölgenizin ne olabileceği konusunda daha fazla fikir veriyor mu? Nasıl? Günlüğünüze yazın.

Artık kendinizin kayıp parçalarını kurtarma sürecine başlamaya hazırsınız. Burada olmak için çok çalıştın. Cesaretinizi kutlayın.

‡Güvenli olduğunu bildiğiniz bir alan seçtiğinizden emin olun ve yanınıza bir el feneri alın. Eğer yer uzak veya tenha ise, birine nereye gittiğinizi söyleyin. Bir cep telefonu getir. Bu, zamanımız hakkında üzücü bir yorum olsa da, gün doğumu-gün batımı egzersizi için bir yer seçerken kişisel güvenliğiniz bir önceliktir.

4. Bölüm

GÖLGEDE YILDIZIN

*Daha iyi olmanın bir yolu ise, en kötüsüne fitil bakmaktan geçiyor.*Thomas Hardy

İÇINDEBÖLÜM 3 GÖLGE'NİN SAKİN BİR GÖZLEMCİSİ OLDUNUZ. Artık Öteki'ni daha iyi tanımaya hazırsınız. 4. bölümün amacı odaklanmış gölgeyi incelemektir. Gölge çalışmasının bu aşaması boyunca kendinize sormanız gereken sorular şunlardır: Çözülmemiş iç çatışmalar nelerdir? Açıklanamayan duygular nelerdir? Geçmişim bugünümü nasıl etkiler? Bu noktada değişmenin yollarını aramıyorsunuz. Kendinizin kayıp parçalarını geri kazanıyorsunuz. Nerede yaralandın? Dikkate ne gerek var? Neler ihmal edildi?

Rehberli günlük ve meditasyon egzersizleriyle birleştirilmiş İyileşme Yıldızı tarot düzeni, bu zor soruları yanıtlamanıza yardımcı olacaktır. İlgili bir gölge oyunu etkinliği bölümü sonlandırıyor.

İYILEŞMEK

İyileşmenin Latince kökü, "almak ya da almak" anlamına gelen reçetedir. Bir şeyi almak pasiftir - onun olmasına izin verirsiniz. Almak, eylem gerektiren bilinçli bir seçimdir. İyileşme karşıtları tutmayı öğrenmektir; kişisel seçimin gücüyle, hem aktif hem de pasif olarak şifa akışının ve sürecinin başlamasına izin verirsiniz.

Havuzda boğulan bir kadın düşünün. Hiçbir kurtarma girişimi ona yardım edemez çünkü kollarını sallıyor, korkuyor ve savaşıyor. Daha sonra rahatlamak için bilinçli bir seçim yapar. Bırakıp dövüşmeyi bırakmaya karar verdiği an, yüzeye çıkar ve sudan çekilir.

Geçmişteki acılardan kurtulmak zorlanamaz. Seçim gücümüzü aktif olarak kullanarak iyileşmenin gerçekleşmesine izin veririz. İyileşme sürecinde olmak, paradoksun gizemini kabul etmektir.

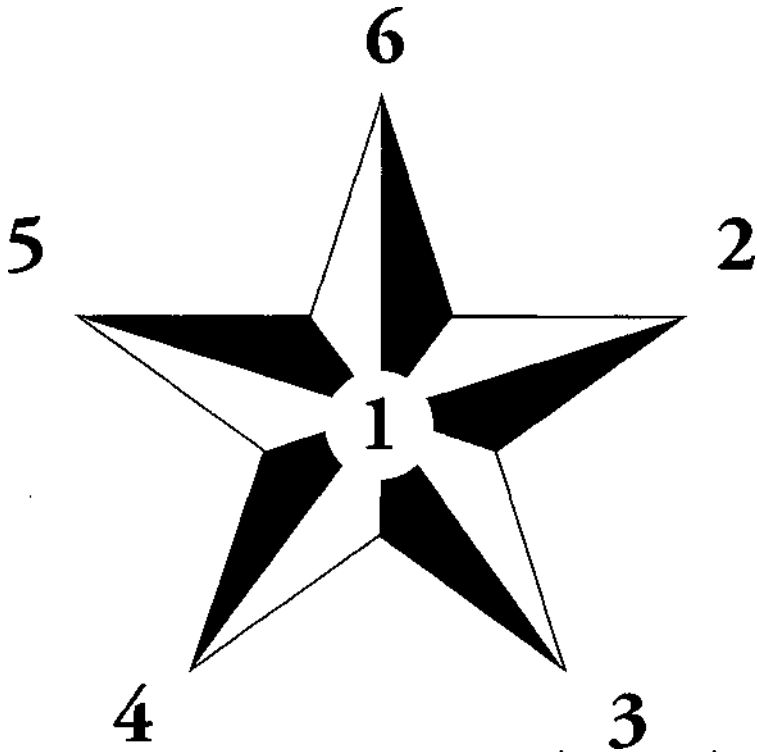
SEMBOL OLARAK YILDIZ

Bölüm 1, yıldızı bir sembol, gece denizcilerine yol gösteren bir ışık olarak tanıttı. Yıldız aynı zamanda çevreleyen karanlığın güçlerine rağmen parıldayan ruhun bir simgesidir. Yıldızlar hayatın doğal düzeninin bir parçasıdır. Yıldızdan gelen hediyeniz, kendinizi keşfetmenizden daha fazlasıdır; Bu, tüm gökyüzü modelinin bir parçası olarak kendinizin farkındalığıdır. Bölüm 4, kendi parlayan merkezinizi bulmanızı sağlar: gölgelerde gizlenmiş kayıp parçalarınızı kurtarmak için.

HAZIRLIK

Gölge çalışmasının tüm aşamalarında olduğu gibi, topraklama, merkezleme, koruma çemberi oluşturma ve olumlamanızı tekrarlama ile başlayın: Karanlık gölgelerimi kucaklayarak iyileşiyorum ve bütünleşiyorum. Bilgelik kazanıyorum ve şefkat öğreniyorum. (Ayrıntılar için 2. bölüme bakın.) En azından nefesinizin farkında olun. Ağırdan almak. Rahatladığınızı hissedene kadar derin nefes alın.

Gölge sunağınızın önünde veya yakınında olun. Mumlar, tütsü, yumuşak müzik veya çiçekler sizi memnun ediyorsa, bunları kullanın. Amaç, bilinçaltını kutsal alana girdiğiniz konusunda uyarmaktır. Yargılayıcı olmayan ve alıcı olun.



İkinci Şekil — İyileşme Yıldızı

Bilginin emilmesine izin verin, ancak iç eleştirmeninize sessiz olmasını söyleyin. Zihninizin dağıldığını fark ederseniz, dikkatinizi yavaşça yavaş, derin nefes almaya geri getirin (2. Bölümdeki "Dikkati Dağıtılan Şeylerle Başa Çıkma" konusuna bakın).

Üçüncü bölümde yaptığınız gibi, düzeninizi gölge sunağına yerleştirin. Günlük ve meditasyon yaparken yayılmayı görünür tutun. Dilerseniz dergi için İyileşme Yıldızı'nın fotokopisini çekin (Şekil İki). İzlenimlerinizi yazın ve girişe tarih atın.

Düzeni birkaç gün sunak üzerinde bırakın. İçgörüleri zamanla aklınıza geldikçe girmeye devam edin. Sabırlı olun - cevaplar gelecek.

İYILEŞME YILDIZI: ODAKLANMIŞ GÖLGE

Birinci Pozisyon -Odaklanma: 3. bölümdeki Star of Discovery yayılımından belirli bir kart seçin. Endişe verici, en az anlaşılan, sizi korkutan veya özellikle beğendiğiniz birini seçin. (İstisnai niteliklerimizi de saklıyoruz.) Kartı neden seçtiğinizi yazın. Bu kart, şu anda en çok keşfedilmesi gereken gölge benliği temsil ediyor. Birinci Pozisyona yerleştirin (bkz.

Şekil İki). İkiden altıya kadar olan sorular için kullanılır: odak.

Star of Discovery dizinizden diğer beşi de dahil olmak üzere kalan yirmi bir kartı karıştırın. Karıştırırken, sohbetinizin kurtarmanız gereken kayıp kısımlarına konsantre olun. Sor: Çözülmemiş iç çatışma nedir? Açıklanamayan duygu nedir?

Yeterince karıştırdığınızı hissettiğinizde, şekilde gösterildiği gibi iki ila altı arasındaki konumlarda beş kartı yüzü aşağı bakacak şekilde yerleştirin. Çektiğiniz ilk kartın İkinci Pozisyonda, ikincisinin Üçüncü Pozisyonda vb. olduğundan emin olun. Kartlarınızı yukarı çevirin ve genel yayılmaya ilk "içten tepkinizi" not edin. Sizi şaşırtıyor mu yoksa korkutuyor mu? Memnun musun yoksa rahatladın mı? Niye ya? Herhangi bir kart kendini tekrar ediyor mu? İlk izlenimlerinizle ilgili bir günlük girişi yaparken düşüncelerinizi sansürlemeyin.

İkinci Konum — Geçmiş: Artık Star of Discovery yayılmasına karşı genel bir tepkiniz var. İkinci Pozisyona dönün. Karta bakın ve Pozisyon İki sorusunu yanıtlayın: Geçmişim nasıl şekillendi (Kart 1)? İnkar, kaygı, aşağılık, öfke, gizlilik, kendinden nefret etme; Geçmişinizin hangi kayıp kısımlarını kurtarmanız gerekiyor? İkinci kart geçmişinizde neyi temsil ediyor? Kart 1'i nasıl etkiledi? Örneğin, Birinci Konumda öfkeyi temsil eden bir kart seçtiyseniz, geçmiş, hissettiğiniz öfkeye nasıl katkıda bulundu? Olası yorumlarla ilgili ipuçları ve öneriler için Ek A'ya bakın, ancak bir kartların önemiyle ilgili ilk izleniminizin (neredeyse) her zaman doğru olduğunu unutmayın. Bilgeliğin dingin, küçük sesi seninle konuşuyor.

Fısıltılar içinde. Bağırma varsa, bu iç eleştirmeninizden geliyor. İhtiyacınız olan cevaplar, İkinci Konumdaki o özel tarot kartının enerjisinde yatmaktadır. Kartla kal. Tarot günlüğünüze bir giriş yapın. Sabırlı ol. Gölge çalışması yavaştır. Parlayan merkezinize güvenmeyi öğrenin. Cevaplar gelecek.

Üçüncü Konum — Şimdiki Zaman: Burada ve şimdi olmama neden olan nedir (Kart 1)? Bu hangi durumu temsil ediyor (gerçek yaşam sorunları, kendine zarar veren davranışlar, kişilerarası çatışmalar, ifade edilmemiş duygular)? 1. Bölüm, “Günlük Yaşamdaki Gölge” ve Ek A ipuçları sunar, ancak bunlar yalnızca başlangıç noktaları olarak hizmet eder. Bilinçaltınızın sizinle fısıltılarla konuşmasına izin verin. Günlüğünüze bir giriş yapın.

Pozisyon Dört—Açıklık ve İçgörü İhtiyacı: Benden kurtulmak için neye ihtiyacım var (Kart 1)? Odak kartınızı anlamanın anahtarı nedir? İçgörünün gerçekleşmesi için ne gereklidir? Örnek vermek gerekirse, odak

kartı (Birinci Konum) öfkeyi temsil ediyorsa, öfkenizin gerçek kaynağını veya kaynağını anlamanıza ne yardımcı olur? Öfkeye ne sebep oldu? Öfkenize enerji harcamanız sonucunda hangi parçalarınızı kaybettiniz? İhtiyacınız olan cevaplar Pozisyon Dört kartında. Tepkilerinizi kaydedin.

Beşinci Konum - Ağrı:(Kart 1) bana nasıl acı çektirdi? Bu gölgenin bilinçsiz ifadesi ne şekilde canımı acıttı? Örneğin, öfke Birinci Konumdaysa (odak kartı), öfke sizi nasıl incitiyor? Öfkenin bilinçsiz ifadesi peptik ülser, yüksek tansiyon, artrit veya alkolizm gibi öfkeli hastalıklar şeklini alabilir. Öfkenin gölgesi bilinmediğinde ve bilinçsiz bir düzeyde işlediğinde, onun ifadesi ile kelimenin tam anlamıyla "canlı canlı yenilmiş" olabilirsiniz. Aynı şekilde, odak kartı korku ise, korku sizi hayatın doluluğunu yaşamaktan nasıl alıkoydu? Korku sizi hangi yönlerden dondurdu, hareket edemez hale getirdi? Korku sana nasıl acı çektirdi? Günlükteki düşüncelerinizi, duygularınızı ve tepkilerinizi not edin.

Pozisyon Altı—Bilgelik Armağanı: (Kart 1) bana kendim hakkında ne öğretmeye çalışıyor? Alınacak ders nedir? (Kart l'in) dersinin sonucunda ne kazanacağım? Gölgelerde saklanan hediye nedir? Diyelim ki saldırganlığı temsil eden bir kart odak olarak Birinci Konumda. Saldırganlığı bilinçli hale getirerek hangi bilgelik ortaya çıkacak? (Liderlik nitelikleri veya ezilenlerin yanında durabilme yeteneği, saldırganlığın gölgesinden aydınlanabilecek hediye örnekleridir.) İhtiyacınız olan cevaplar, Altıncı Pozisyondaki kartın enerjisindedir. Kartla kalın. Bu noktada hiçbir şeyi değiştirmeye çalışmıyorsunuz. Amaç, bilinçsiz (veya kayıp) parçalarınızı daha iyi tanımaktır. Hayatınızın bağımsız bir gözlemcisi oluyorsunuz. Günlüğünüze bir giriş yapın.

Star of Recovery düzenini, düzenli olarak görebileceğiniz gölge sunağında bırakın. Bir süre dinlendikten sonra, Birinci Konumdaki kartı meditatif bir odak olarak kullanın (3. bölümdeki “Meditasyon ve Tarot” ve “Karta Girme ve Karttan Çıkma” bölümlerine bakın). Bilgileri “zorlamaya” çalışmayın. Derin nefes alın ve rahatlayın. Zihninizin hareketsiz ve alıcı olmasına izin verin. Zihninizin dolaştığını fark ettiğinizde, onu nazikçe derin nefesinize geri getirin. İç bilgeliğinizin fısıltılarına kulak verin. Dergiye ek girişler yapın. Yazınızı sansürlemeyin. Meditasyondan ne tür bilgiler edindiniz? Meditasyonu yararlı bulmuyorsanız, neden böyle olabilir?

Zaman geçtikçe, 3. bölümdeki orijinal Star of Discovery yayılımından başka bir kart seçin. Onu, Star of Recovery düzeninin Birinci Konumuna yerleştirin. Yeni odaklanmış gölge olur. Örneğin, odağınız olarak önce gizliliği temsil eden kartı seçtiyseniz, ikinci kez inkarı simgeleyen kartı seçin. Seçim sırası sizin kararınızdır. En çok dikkat edilmesi gereken kayıp kısımlara çekileceksiniz.

Diğer kartları kullanarak, Star of Recovery yayılımını karıştırın ve tekrarlayın. Bunu, 3. bölümdeki altı Star of Discovery kartının tümünü tek odak olarak seçene kadar yapın. Bu, Öteki hakkında birçok bilgi verecektir. Neyi kurtardın?

Kendine iyi bak. Oynamak. Kahkaha. Bir kediyi okşamak. Doğada Yürüyüş. Gölge çalışmasıyla ilgisi olmayan bir etkinliğe katılın. Cesaretinizi kutlayın. Gün ışığına çıkma vakti yaklaşıyor.

GÖLGE OYUNU

Oyun, mümkün olanın coşkusudur.
Martin Buber

Gölge bilinçaltında bulunur ve tarot onu çözmenin tek yoludur. Yazarken, şarkı söylerken, müzik dinlerken, dans ederken ve resim çizerken, inkar, öfke, korku, utanç, gizlilik ve kendinden iğrenme duygularımızdan kurtuluruz. Şimdi oynama zamanı. Oynamak? Evet, oyna.

Sert iç eleştirmeniniz oyun fikrine karşı çıkabilir. Kendinize şöyle diyebilirsiniz, "Tamam, onu bu noktaya kadar takip ediyordum ama şimdi aklını yitirdi. Ben sorumlulukları olan bir yetişkinim. Hayat ciddi. Oyunla zamanımı boşa harcayamam." Hayatınızı iyileştirmek için bir şeyler yapmak istiyorsunuz ama bunun doğru şey olmasını istiyorsunuz. Özlüyor, çabalıyor, diliyor ve umut ediyorsun. Oyun, bu ciddi gölge işi işiyle nasıl ilişkilendirilebilir?

Oynamak yaratıcılığı serbest bırakır. Oyun yoluyla yaratıcı benliklerimize hizmet ederken, egomuzun taleplerinden kurtulur ve daha büyük bir kaynakla birleşmemize izin verilir. Sezgi ve aklın bu bilinçli birleşimi, bize hayatımızın can sıkıcı problemlerini çözmek için gereken bakış açılarını verir. Gölge çalışmasının paradoksunda, oyun konusunda ciddi olmalıyız. Oynarken aklımızı kaybetmiyoruz — ruhlarımızı kazanıyoruz.

Hayat hakkında bilmemiz gereken her şeyi çocukken öğrendik. Beş yaşına geldiğinde sosyalleşmiş kişi şekillenir - ve gölge de öyle. Kim olmadığımıza dair bir duygu geliştirmeden, olduğumuzu düşündüğümüz kişiye dönüşemeyiz. Biri bana ait; hardal reddedildi, ben değil. Gençken, istenmeyen davranışlara direnerek güçleniriz. Hayatın ilerleyen saatlerinde bu direnç, bir kesme kalitesi haline gelir. "Ben" kendini tanıtmak için bir adım öne çıkıyor. "Ben- Değil" gölgeye geri itilir. "Ben-olmayan" sizin kayıp parçanızdır.

Gölge çalışması, daha önce reddettiklerimizi almamızı gerektiren bilinçli ve kasıtlı bir süreçtir. Yıkıcı yönümüzü açıklayan yeni bir kişisel düzen kurarız. Gölge çalışmasının amacı karanlığı aydınlığa çıkarmaktır, bilinçaltı bilinçli hale getirilir. Oyun, bastırılmış duygu ve hislerin kendilerini özgürce ifade edebilecekleri bir forum sağlar. Bastırılmış fikirleri, duyguları, istekleri ve geçmişin (gölgenin) anılarını bilince getirir. Gölge oyunu, iyileştirici enerjiyi serbest bırakan katartik bir harekettir. Hepsinden iyisi, gölge oyunu eğlenceli olabilir.

Nazik bir hatırlatma: Gölge oyunu ile hiçbir şeyi değiştirmeye çalışmıyorsunuz, kayıp parçalarınızı keşfediyor ve iyileştiriyorsunuz. Koruma çemberini topraklayarak, merkezleyerek ve döküm yaparak işi güvende tutun. Olumlamayı tekrarlayın: "Karanlık gölgelerimi kucaklayarak iyileşiyorum ve bütünleşiyorum. Bilgeliği öğreniyorum ve şefkat kazanıyorum. ”

Karşılaşabileceğiniz korku ve muhalefeti tanımak önemlidir. Bu enerjiler sizi çocukluğunuzdan beri korumuştur ve bir parçanız gölge oyununu tehlikeli olarak algılayacaktır. Terk edilmeyi veya felaketi bekleyen savunmasız bir çocuk gibi hissedebilirsiniz. Rasyonel ebeveynin sert iç sesiyle gölgenizi inkar edebilirsiniz. Çocukluğundan gelen dinsel bir ses sizi uyarabilir: "Doni şeytanla oynuyor."

Gölge çalışması sırasında, depresyon, yorgunluk, enerji kaybı veya görünüşte mantıksız davranışlar yaşarsanız, DUR. Öteki ile tanışmaya hazır olup olmadığınızı yeniden değerlendirin. Önce gölgeden korkan birincil benlikle çalışmak gerekebilir (bkz. 2. Bölüm, “Ne Kadar Üzücüdür?”). Gölge güçlüdür ve yaşamı değiştiren bilgileri işlemek için öz farkındalık gerekir. Gölge çalışmasının (ya da oyununun) gerçek paradoksunda, gölgeyi keşfetmenin anahtarı onu keşfetmek değil; sürecin kendi zamanında ortaya çıkmasına izin verin. Asla gölge çalışmasını zorlamayın. Hazır olup olmadığınızı sorguluyorsanız, devam etmeden önce bekleyin. Unutma, eski yaraları iyileştirmeye çalışıyorsun, yenilerini yaratmaya değil.

DIŞARI GEL VE OYNA

Gölgeler çocuklukta büyümeye başlar. Bu alıştırmanın amacı, odaklanmanıza ve gölgenizdeki değeri bulmanıza yardımcı olmaktır. Bunu, ruhunuzun ormanını keşfetmek olarak düşünün. Gölgeyi barışçıl bir yoldaş yapmanın bir yolunu bularak, bilinçaltıyla nasıl bağlantı kuracağınızı ve hayatta kalmayı öğrenirsiniz. Gölge ne ayak altında ezilmeyecek ne de hakimiyet kurmasına izin verilecektir. Evcilleşmemiş doğamızı, gölgeyi kabul ettiğimizde, O bizi özgürleştirir. Fanatizm, yıkım ve öfke kendi kendine hakimiyet, liderlik ve şefkat haline gelir. Dışarı çıkıp gölgeyle oynamaya hazır mısın?

HADI İNANDIRALIM

3. ve 4. bölümlerde gölgenizi keşfettiniz ve kayıp parçalarınızı kurtarmaya başladınız. Bu alıştırmada kullanmak üzere Keşif Yıldızı ve Kurtarma spreadlerindeki kartları bir kenara koyun. Güzel bir oyuncak sandığı hayal edin, hazinelerinizi sakladığınız bir yer. Oyuncak sandığınız nasıl görünüyor? Ayrıntılı olarak açıklayın. Bu, kendinizi dünyaya sunarken sizi temsil eder: mükemmel siz.

On bir kartı alacak kadar büyük bir kutu bulun. Süslü olmak zorunda değil. Eski bir ayakkabı kutusu yapacak. Dünyaya gösterdiğiniz benliği sembolize etmek için dışını dekore edin. Dergi resimlerini yapıştırabilir, çizebilir, kadife ile kaplayabilirsiniz, ideal sizi gösterdiği sürece farketmez. Yemek yapar mısın? Yiyeceklerin resimlerini yapıştırın. sen anne misin Çocukları göster. Okula gidiyormusun? Kitaplar çizin. Bu fikirler başlamanıza yardımcı olacaktır. Oyuncak sandığınızı süslerken yaratıcı benliğinizin ortaya çıkmasına izin verin, mükemmel siz.

Tarot düzenlerinden kartları dekore edilmiş kutuya yerleştirin. Bunlar senin oyuncakların, dünyadan sakladığın benliğin, gölgen. Kartlar, karanlıkta gizlenmiş hazineleri simgeliyor. Oyuncak sandığı içindeki on bir kartı iyice karışana kadar karıştırın. Karıştırırken yüksek sesle "Gölgemi geri istiyorum" deyin. Bunu, oyuncak sahibi olmaya kararlı inatçı bir çocuk gibi vurgulayarak söyleyin: "Gölgemi geri istiyorum."

Oyuncak sandığınızdan bir kart çekin ve ona bakın. Bu, şimdi geri almak istediğiniz gizli hazinedir: eve dönmek isteyen kayıp parçanız. Hangi kart? Şimdi hangi kayıp parçanı geri istiyorsun? İşte bazı örnekler: Çektiğiniz kart inkarı simgeliyorsa gerçeği geri istiyorsunuz. Kart kendinden nefret etmeyi temsil ediyorsa, benlik saygısını geri istiyorsun. Güvensizlik gösteriyorsa, bir güvenlik hissini geri kazanmak istersiniz. Gölge kartın, mükemmel sen olan oyuncak sandığından ne farkı var? Dünyaya gösterdiğiniz benliğiniz ile dünyadan sakladığınız yüz hangi yönlerden farklı? Dışınız içinizden nasıl farklı? Kabul edilmeyen bir parçanıza baktığınızı fark edin; Gücünü geri istiyorsan, önce onu engelleyen gölgeye sahip çıkmalısın. Karanlıkta saklanan hediye nedir?

Ardından, kayıp parçanızla aranızda bir konuşma oluşturacaksınız. Çocukluğunda hayali bir arkadaşın var mıydı? Tüm planlarını ve korkularını dinleyen? Tekrar o inanç durumuna girin. Bu sefer hayali arkadaşınız bir kukla. İstediğiniz kadar basit veya ayrıntılı olabilir, Unutmayın, yaratıcılık şifalı enerjiyi ve sezgiyi serbest bırakır. Kukla, beyaz bir ter çorabından yapılabilir veya bir oyuncakçıdan satın alınabilir. Oluşturulmasıyla ne kadar ilgili olursanız, diyalog o kadar etkili olur.

Kuklanıza bir yüz çizin veya dikin. Bu, oyuncak sandığınızdan çektiğiniz kartı ve gölgenizi, yani kayıp parçanızı temsil eder. Kuklanız neye benziyor? Tanıdığınız

biri mi yoksa bir yabancı mı? Bu ne renk? Bu bir hayvan mı? Eğer öyleyse, ne tür? Bir adı var mı? Değilse, şimdi adlandırın. Bu kukla senin için rahatsız edici mi? Seni üzüyor mu yoksa sinirlendiriyor mu? Gölge kuklasına gülebilir misin? Elinize koyun ve kendinize doğru tutun. Hareket ettir ve ateşe gelsin. Esnemesine ve gerilmesine izin verin.

Konuşmanıza "Gölgemi geri istiyorum" diyerek başlayın. Doğrudan gözlerine bakarken gölgenize ne söylüyorsunuz? Kuklanıza şöyle bir şey söyleyerek kaybolan parçanızla bir diyalog başlatabilirsiniz: "Annemin benim kötü bir küçük kız olduğumu söylediği zamanı hatırlıyor musun? Pekala, kötü davranmıyordum. Tüm belaya sen neden oldun." Gölge kuklanız size nasıl tepki veriyor? Sesinin sesi nedir? Gölge kuklası ne diyor? Kritik mi? Bencil? Acımasız? Ürkek? Kibirli? Nazlı? Sinirli? Üzgün? Korkmuş? alaycı mı? Gölge kuklasını tam olarak deneyimlemek için bir dakikanızı ayırın. Duygularınızın yüzeye çıkmasına izin verin.

Gölge kuklasına sizden ne istediğini sorun. Örneğin, saldırganlığı temsil ediyorsa, onunla en kadınsı, pasif sesinizle konuşmaya başlayın. Gölge kuklanıza saldırganlığın sizin için neden kabul edilemez olduğunu söyleyin. Bunu ayrıntılı olarak açıklayın. Ardından gölge kuklasından yanıt vermesini isteyin. Gücün sesi cevap verdiğinde şaşırabilirsiniz. Aşağıdaki diyalog, kaybolan kısımlarınıza dair ipuçları sunuyor:

Mükemmel benliğiniz: Bak, ısrarcı olan, birdenbire patlayıp iş yerinde başımı belaya soktuğunda gerçekten utanıyorum. Bunu sevmedim. Benden ne istiyorsun?

Gölge kuklası: Dışlandığım için kızgınım. görmezden gelinmekten rahatsızım. Dikkatini çekmeye çalıştıkça, daha çok yokmuşum gibi davranıyorsun. Hep beni değiştirmeye çalışıyorsun.

Kendinizi her ifade etmeye çalıştığınızda, biri sizi başka bir şeye dönüştürmeye çalışsa nasıl hoşunuza giderdi? Aşağılayıcı.

senin mükemmelöz: benden ne istiyorsun Nasıl birlikte var olabiliriz?

Gölge kuklası: İş yerinde herkesin beni itip kakmasına izin vermen hoşuma gitmiyor. Benden yararlanılıyor ve daha da kötüye gidiyor. Arada bir beni dinlemeni öneririm. Beni ciddiye al çünkü hayatta kalmana yardım etmeye çalışıyorum. Söyleyeceklerimi onurlandır. Varlığımı kabul edin ve artık size sürpriz yaparak saldırmak zorunda kalmayacağım.

senin mükemmelkendi: tamam tamam. Herkesin paspası olmaktan bıktım. Hayatıma girmene izin verirsem, birdenbire ortaya çıkmayı bırakacaksın - ve sonuçta güçlü sesimi bulabilirim.

Diyaloglarınız elbette farklı olacak ama gölgeye neye ihtiyacı olduğunu sorarsanız karanlıkta saklı hazineler bulabilirsiniz. İlk iki tarot düzenindeki kartların herhangi biri (ve tümü) ile gölge kuklası diyalogları oluşturabilirsiniz.

Günlüğünüze bir giriş yapın. İçsel görüşünüzü eleştirel bir şekilde düzenlemeden kelimelerin yüzeye çıkmasına izin verin. Diyaloğun duygularıyla kalmaya çalışın. Sizi Şaşırttı mı? Niye ya? Oyuncak kutunuz (bilinçli benliğiniz) gölge kuklanızdan (bilinçsiz benliğiniz) nasıl farklıydı? Bir kuklayla oynarken kendinizi aptal gibi hissettiniz mi? Seni utandırdı mı? Neden veya neden olmasın? Komik geldiği için gölge oyununu atlamaya karar verdiyseniz, bunun neden olduğunu günlüğünüzde açıkça belirtin (örneğin, "aptal", "zaman kaybı" vb.). Direnç nedir? Çocuğunuz kayıp mı? Gölge size yaratıcılık, kendiliğindenlik ve hayal gücü hakkında ne söylüyor olabilir? Oyuncak kutunuzdaki süslemeler (mükemmel benlik) diyalogdan sonra yerinde görünmüyor mu? yoksa artık uymuyor mu? Neden veya neden olmasın? Gölge oyunundan sonra kutuyu nasıl farklı bir şekilde dekore ederdiniz? Bu, kaybolan taraflarınız hakkında neyi açığa çıkarıyor?

Gölgeyi keşfettiniz ve kurtardınız. Kısım II, 5'ten 8'e kadar olan bölümler, kabul, şifa, bütünleşme ve değişim sürecini başlatır. Cesaretinizi karanlıkta kutlayın. ,. ve ışığa adım atın.

kısım ıı

Işığın içine

Bölüm 5
GÖLGENIZIN GÜCÜ

İçsel bir durum bilinçli hale getirilmediğinde,
*kader olarak dışarıda görünür.*CGJung

BÖLÜMÜN AMACI5, akıl (bilinçli zihin) ile rasyonel olmayan zihin (bağımsız zihin) arasında iletişim kurmaktır. filizs). Savunma bariyerleri yumuşar, böylece gölge ortaya çıkabilir.

ışık ve anlaşılır. Ortak başa çıkma stratejileri incelenir: gölgeyle karşılaşmayı reddettiğimizde ne olur? Bölüm 5'teki etkinlikler 1 "Gölge" adlı bir tarot diyalog meditasyonu içerir.konuşuyor." Bu

sohbet, aklınız ile bilinçaltınız arasındaki bağı güçlendirir ve gölgeyi saklandığı yerden dışarı çıkarmaya ikna eder.

- Kişisel gölge, bilinçaltında bulunur ve ona erişilir.

düşler, sanat, fantezi, hayaller, peri masalları ve mit. Rüya işi f keşfedildi çünkü rüyalar bu gizemli gölge dünyasına açılan kapılardır.

- Rüya günlüğü tutmak, tarot rüyasını kuluçkaya yatırmak için öneriler ve kutsal rüya sanatını boyamak, gölgenizin gücünü anlamaya başladığınızda 5. bölümü tamamlayın.

İŞ BAŞINDA ZEKA

Kişisel gölge bilinçaltında bulunuyorsa, bilinçli benlik ya da Jung'un söyleyeceği gibi ego onun bekçisi olarak hizmet eder. Çoğu zaman, rasyonel zihin, rasyonel olmayan zihinle iletişim kurmaya dirençlidir. Acı verici - hatta korkunç - durumlardan kurtulmamıza yardımcı olan başa çıkma stratejileri

veya savunma stilleri geliştiriyoruz. Savunma mekanizmaları bizi korku ve kaygıdan korur. Örneğin, üzüntü, öfke, keder veya umutsuzluk gibi rahatsız edici duyguları gömdüğümüzde, güçlü gölge depresyon olarak ortaya çıkabilir.

Gölge asla kendisi hakkında yalan söylemez, onun gerçek güdüleri hakkında yalan söyleyen egodur (ya da bilinçli zihnin kabul edilebilir kısımlarıdır). Gölge olumsuz değil. Akıl, içgörüyü reddetmesiyle mutsuzluğa gölgeden çok daha fazla katkıda bulunur. Jung, gölgenin yüzde 90 saf altından olduğunu yazdı.1 Bastırılan her ne ise, büyüme için büyük potansiyele sahip muazzam miktarda enerji tutar. İyileşmeye ve özgürlüğe giden yol karanlıktan geçer. 5. Bölüm gölge çalışması için tek gereklilik dürüst olmaya istekli olmaktır.

ORTAK BAŞA ÇIKMA STRATEJILERI

Güvende, korunmuş ve sevilmiş hissetmek için kendimizi dünyaya nasıl sunacağımızı genç yaşta öğreniriz. Kabul edilemez yanlarımızı gölgede saklarız. Kabul edilebilir davranışları ebeveynlere ve öğretmenlere gösteririz. İşte gölge burada doğdu.

Başa çıkma stratejileri veya savunma mekanizmaları, kaygı yaratan farkındalığa karşı savunmak için tasarlanmış kalıcı koruyucu davranış kalıplarıdır. Savunma mekanizmaları bilinçsizce motive edilir ve kazanılır.§Başa çıkma stratejileri, yalnızca benliği (veya egoyu) tatsızlık ve acıdan korumak amacıyla gelişir.2 Gölge çalışmasının paradoksunda, gölgeli 'parçalara karşı savunma yaparız ve bu savunmada gölge doğar ve güçlenir. Ortak savunma mekanizmaları aşağıda listelenmiştir? Her açıklamayı bir tarot kartı alıştırması takip eder.

*Not:*Tarot egzersizleri, gevşeme ve merkezlenme durumunda başladıklarında en etkilidir. Önünüze büyük arkananın yirmi iki kartını koyarak başlayın.

Bir rahatlama durumuna ulaşmak için biraz yavaş, derin nefes alın. Bilinçaltınızı O'nunla iletişim kurmak istediğiniz konusunda uyarmak için

§Savunma mekanizmalarının ilk tanımları için Viyanalı nörolog Sigmund Freud'a (1856-1939) teşekkür edebiliriz. On bir savunma mekanizması tanımlarken, en yaygın yedi tanesi burada araştırılıyor. anlaşılmasına en büyük katkıları

mumları ve tütsüleri yakın. Gölge çalışması olumlamasını tekrarlayın: "Karanlık gölgelerimi kucaklayarak iyileşiyorum ve bütünleşiyorum. Bilgelik kazanıyorum ve şefkat öğreniyorum. ”

INKAR—
SORUN? NE SORUNU?

Kaygıya neden olan düşüncelerimizi, duygularımızı, isteklerimizi veya ihtiyaçlarımızı reddettiğimizde, inkar etmiş oluruz. Örneğin, halen içki içen bir alkolik, bu sıkıntılı bilgiye karşı, sorunun varlığını inkar ederek savunma yapacaktır. Kişi sahtekâr olmaya çalışmıyor. Bilinçsiz bir işlemdir ve bilinçli bir düzeyde ele alınamayacak herhangi bir şeyi “inkar etme” işlevi görür - her ne sebeple olursa olsun.

Yirmi iki tarot kartını yüzü aşağı bakacak şekilde karıştırın. İnkar hakkında şimdi bilmeniz gereken bilgilere konsantre olun. Zamanı geldiğinde bir kart çekin ve ona bakın. Hangi kartı çektin? 3. bölümdeki Keşif Yıldızı yayılmasında birinci konum için çektiğiniz kartla aynı mı? Kendilerini tekrar eden kartlar, size hayatınızın tekrar eden temalarını anlatmaya çalıştıkları için ekstra ağırlık taşırlar. Ayrıca, sürekli büyüme için keşif gerektiren sorunları (veya çözümleri) de ifade edebilirler. Tekrarlayan bir kart, cevaplar bulunmadan önce çözülmesi gereken bir blok veya "kör nokta" anlamına gelebilir. Sebep ne olursa olsun, tekrar eden kartlar önemlidir ve artık ihtiyacınız olan bilgileri aktarmaya çalışmaktadır.

Karta bak. Zihninizin dolaştığını fark ederseniz, onu yavaş, derin nefesinize geri getirin. Aşağıdaki soruları günlüğünüzde yanıtlayın: Bu kart hayatımda neyi temsil ediyor? ne gibi sorunlar veya

insan zihni şunları içerir: psişenin ve bilinçdışının derin katmanlarını keşfetme tutkusu; düşünce, duygu ve davranışı değiştirmenin bir yolu olarak psikanalitik terapi; rüya tabiri de dahil olmak üzere sembolik olanla sürekli bir ilgi; ve erken çocukluk deneyimlerinin bizi daha sonra yetişkin olarak etkilediğine dair güçlü bir varsayım.

koşullardan kaçınmayı tercih eder miydim? neyden korkuyorum Büyümemi engelleyen “kör nokta” ne olabilir? İnkar hayatımın neresinde işliyor? Yetenek ve yeteneklerin reddini dikkate almayı unutmayın; istisnai nitelikleri de gizleriz. Yazınızı sansürlemeyin. Anlamlar için Ek A'ya bakın.

BASKI—
GÖZDEN IRAK OLAN GÖNÜLDEN DE IRAK OLUR

Bastırma, bizi korku ya da endişe yaratacak fikirlerden ve anılardan koruyan bilinçsiz bir süreçtir.^ Başka bir deyişle, acı veren şeyler ve bize acıyı hatırlatan her şey farkındalığın dışına itilir. “Bu olmadı” dediğimizde (aslında oldu da), acı veren anıları bastırıyoruz. Aynı zamanda, öfkeyi ifade etmek veya cinsel davranış sergilemek gibi bizi rahatsız eden herhangi bir doğal arzuyu bilinçten çıkarmak anlamına gelir. Daha kabul edilebilir hissetmek ve başkalarını yargılamaktan veya suçlamaktan kaçınmak için doğal arzuları bastırırız. Bu olumsuz, sevilmeyen gölge içeriği bilinçdışına doldurulur - görüş alanı dışında, zihin dışında.

Sorun, bastırılmış hatıraların ve davranışların kaybolmaması nedeniyle ortaya çıkar. Bilinçaltında aktif kalırlar. Kontrollü veya düzenlenmiş bir ifadeden mahrum bırakıldıkları için, her an kontrolsüz ve hatta şiddet içeren davranış biçimlerinde patlayabilirler. Bir dahaki sefere kendinizi başınızı sallarken ve "Beni ne hale getirdi?" derken buluyorsunuz. baskının gölgesi gösteriliyor olabilir.

İşleyebilmemiz ve hayatta kalabilmemiz için olumsuz anıların bastırıldığını anlayın. Acı verici bir deneyimi hatırlamaya hazır değilseniz, onu zorlamak akıllıca değildir. Çocuklukta yaşanan tecavüz veya cinsel/fiziksel istismarla ilgili kayıp anıların geri getirilmesi güven ve destek ortamında yapılmalıdır. Tek başına denemek akıllıca olmayabilir (2. bölümdeki “Hüzün Ne Kadar Üzücüdür?”ü tekrar okuyun). Acı verici anıları ortaya çıkarmanın zamanının gelip gelmediğine karar verirken en iyi kararınızı kullanın. Eski yaraları iyileştirmeye çalışıyorsun, yenilerini yaratmaya değil.

Yirmi iki tarot kartını karıştırın ve bakmadan birini seçin. Ters çevir. Hangi kartı aldınız? Anlık, "içgüdüsel" tepkinizi günlüğe kaydedin. Kart size bir anlam ifade etmiyorsa, derinlerde gömülü bir hatırayı temsil ediyor olabilir. Odak noktası olarak kartla meditasyon yapın. Bastırma ile çalışırken koruma çemberinizi toprakladığınızdan, merkezlediğinizden ve uyguladığınızdan emin olun. Ücretsiz ortak Günlüğünüzde — basitçe kartı tanımlayarak başlayın. Kartın atmosferi ve genel hissi nedir? Ne zaman böyle hissettin? Sansürsüz yazmaya başlayın. Aklınıza gelen her şeyi ve her şeyi yazın. Bu kart sizde hangi duyguları uyandırıyor? Bu duygular size geçmişinizden bir şey

hatırlatıyor mu? Sizi korkutuyorsa, günlük sayfanızın en üstüne “korku” kelimesini yazın. Korku kelimesine bakarken aklınıza gelen her şeyi kaydedin. Yüksek sesle oku. Kartın sembolizmi ile hayatınızdaki gerçek bir olay arasındaki bağlantıları görmeye başlıyor musunuz? Şimdi sana mantıklı geliyor mu? Belleği zorlamayın - kendi zamanında yüzeye çıkmasına izin verin.

Bu kart istenmeyen bir davranışı temsil ediyorsa (ve kötü bir anı değil), bu davranış ne olabilir? Ne dolduruyorsun? Pasifseniz, saldırganlığı dolduruyor olabilir misiniz? Depresyondaysanız, öfke mi yoksa öfke mi dolduruyorsunuz? Kendinize şunu söyleyin: "Bütün bunlar benim." Işığa adım atabilmeniz ve özgür olabilmeniz için hangi gölgeli yanınızın sahiplenilmesi, onurlandırılması ve tanınması gerekiyor?

Bu bölümün sonunda, kuluçka rüyaları için öneriler sunulmaktadır. Daha fazla bilgi edinmek için bu kartla ilgili bir rüya programlamak isteyebilirsiniz. Birdenbire geçmişinizden korkunç bir olayı hatırlarsanız, olayı işlemenize yardımcı olacak bir tür destek isteyin. Ek B, yardım almak için bir başlangıç noktasıdır. Acıyla tek başına yüzleşmek zorunda değilsin (ve yapmamalısın).

GERILEME—
PETER PAN YAŞIYOR VE İYI

Ah, yeniden çocuk olmak. Gerileme, orta yaş krizlerinin malzemesidir. Yetişkinler bazen kendi yollarını bulmak veya yaşlanmanın ve kaybolan gençliğin hüsranını gizlemek için çocuklar gibi davranırlar. Gerileme, geri çekilmek veya geriye gitmek anlamına gelir ve ilerlemenin tersidir. Sıkışmış bir yer ve büyümeyi durduruyor veya yavaşlatıyor.5

Gelinin Babası Part II filminde Steve Martins karakteri gençliğe gerilemiştir. Karısının ve kızının olduğunu öğrendiğinde hamile, gri saçlarını boyadı ve bir genç gibi davranmaya başladı. Regresyon, statükoyu korumak veya daha hoş bir zamana geri dönmek için bilinçsiz bir girişimdir. Saati durdurun ve hiçbir şeyin değişmesine izin vermeyin. Kontrol, kontrol, kontrol.

Bir eş, eve annesine gitmekle tehdit ettiğinde veya bir yetişkin bir noktayı belirtmek için durup çığlık attığında, gerileme işliyor. Çocuklar olarak öfke nöbetleri ve tehditlerle yolumuza çıkmayı başarmış olabiliriz. Yetişkinler olarak, bu tür davranışlar olgunlaşmamışlığı gösterir. Bir durumdaki her türlü

hayal kırıklığı gerilemeye neden olabilir. Stres veya kaygı, bir yetişkinin daha olgunlaşmamış bir duruma veya daha önceki bir düşünce biçimine kaçmasına neden olabilir.

Gerileme, savunma mekanizmalarının Peter Pan'ıdır - hayatımızın sorunlarıyla yüzleşme ve korku, endişe veya stres nedeniyle seçimlerimizin sorumluluğunu üstlenme isteksizliği. Gölgeyle tanışmayı inatla reddetmek ve zamanın ellerini kontrol etme girişimidir.

Gevşeme durumuna ulaşmak için yavaş derin nefesler alın. Dantelli yirmi iki tarot kartını karıştır. Şimdi bilmeniz gereken regresyon hakkındaki bilgilere konsantre olun. Yeterince karıştırdığınızı hissettiğinizde, desteden rastgele bir kartı yüzü aşağı bakacak şekilde çekin. Ters çevir. Hangi kartı çektin? Kartla ilgili ilk izleniminizi günlüğe kaydedin. Sizi şaşırtıyor mu yoksa rahatsız mı ediyor? Çektiğiniz kart ya gerilemenin işlediği bir durumu anlatacak ya da size bu durum hakkında tavsiyelerde bulunacaktır. Kart hayatınızdaki hangi durumu simgeliyor? Durumunuzu açıklıyor mu veya Bu konuda tavsiye veriyor mu? Gerekirse Ek A'ya bakın, ancak içinizdeki bilgeliğe güvenin.

Öfkeniz hangi koşullarda alevlenir? Son zamanlarda bir noktaya değinmek için sinir krizi geçirdin mi? Değilse, tekmelemek ve çığlık atmak istediğiniz zamanlar oldu mu? Ne zaman? Bunu açıkla. Hangi durum yeterince strese, endişeye veya korkuya neden oluyor ve daha önceki bir düşünce biçimine geri dönüyorsunuz? Hayatında neler değişiyor? Saati durdurmak istiyor musunuz? Niye ya? Ne tutuyorsun? Kontrol etmek için neye ihtiyacınız var?

Yazınızı düzenlemeyin. Aklınıza gelen her şeyi kaydedin. Çektiğiniz kartla kalın. Gerekli cevaplar o özel kartın enerjisi içindedir. Tarot bilgeliğine ve kendi sezginize güvenmeyi öğreniyorsunuz. Bu gölge sana ne anlatmaya çalışıyor? Hayatınızın belirli bir alanına şimdi dikkat edilmesi gerekiyor mu? Bu ne? Olumlamayı tekrarlayın: "Karanlık gölgelerimi kucaklayarak iyileşiyorum ve bütünleşiyorum. Bilgelik kazanıyorum ve şefkat öğreniyorum. ” Aldığınız tüm bilgileri onurlandırın çünkü gölge yüzde 90 saf altından.

REAKSIYON OLUŞUMU-
ÇOK ACITIYOR

Reaksiyon oluşumu intikam alan bir savunma mekanizmasıdır. Bir arzu ya da dürtü kaygı yaratıyorsa, kişi zıddını geliştirerek aşırı telafi edecektir. Örneğin, kendini fiziksel olarak aşağı hisseden bir adam entelektüel veya işkolik

olabilir. Daha yaygın bir tepki oluşumu, cinsel istek veya tercihten korkmaktır. Bu korku durumunda, bir kişi pornografiye, fuhuşa, evlilik dışı sekse veya okullardaki cinsel eğitime karşı sert bir kampanya yürütücüsü olarak ortaya çıkabilir.6 Tepki oluşumu, derin eşcinsel duyguları olan bir erkeği eşcinsel haklarına karşı aktivist bir gruba katılmaya zorlayabilir. .

Sorun, elbette, yoğun duygu ve arzuların gitmemesidir. Bilinçdışına itilirler ve gölge doğar. Dürtüyle ne kadar çok savaşırsak ve ona karşıtıyla tepki verirsek o o kadar güçlenir. Shakespeare'in ifade etmiş olabileceği gibi, "hanımefendi çok fazla protesto yaptığında" makul bir şekilde bir tepki oluşumundan şüphelenebiliriz.

Bir rahatlama durumuna ulaşmak için yavaş derin nefesler alın. Telefonun bağlantısını kesin. Bilinçaltınıza temas etmek istediğinizi belirtmek için mum veya İncense yakın. Gölge çalışması onayını tekrarlayın. Büyük arkananın yirmi iki kartını karıştırın ve kapalı bir kart çekin. Ters çevirin ve onunla ilgili ilk genel izleniminizi günlüğünüze kaydedin. Karta bakın ve yavaş, derin bir şekilde nefes almaya devam edin.

Hangi kartı çektin? Resmin sembolizmine baktığınızda, duygularınız neler? Bu kart hangi durumu temsil ediyor? Nedenlerinizin, inançlarınızın veya felsefelerinizin bir listesini yapın. Yoğun duyguları ortaya çıkaran bir sebep veya grup var mı? Bu yoğun duygular ne saklıyor olabilir? Gölgede gizlenen hangi arzu ya da geçmiş pişmanlık? Örneğin, kürtaj yaptırma konusunda çelişkili duygulara sahip bir kadın, yaşam yanlısı bir aktivist olabilir. Yaşam yanlısı faaliyetler, kürtajla ilgili çözülmemiş sorunları örtbas ediyor. Geçmişi gömmeye çalıştıkça, yaşam yanlısı grupla yaptığı çalışmalar daha da yoğunlaşıyor.

Gerçek sorun - durumu çevreleyen çatışma duyguları - karşı karşıya değildir. Ağrıya neden olan asıl sorun hiçbir zaman yüzeye çıkmadığı için iyileşme gerçekleşemez ve gölge büyür. Ağrı ne kadar yoğun olursa, aktivite o kadar şiddetli olur, ta ki bir kısır döngü haline gelene kadar aktivite - aktivite; daha fazla ağrı / daha fazla aktivite. Tepki oluşumu, duygu, arzu veya acıdan bir tür "kaçma"dır. Karta bakarken hayatınızı düşünün. Birinden veya herhangi bir şeyden kaçıyor musun? Kim veya ne? Günlüğünüze düşüncelerinizi, duygularınızı ve tepkilerinizi yazın.

KIMLIK-
GERÇEK BEN LÜTFEN AYAĞA KALKACAK MI?

Kelime, günlük kelime dağarcığımızın bir parçası haline geldi. Bir kahramanla (pop yıldızı, film yıldızı, profesyonel atlet vb.) özdeşleşmek iyi bilinen bir olgudur. Ancak gölge çalışmasıyla ilgili olduğu için, özdeşleşme sadece kahramana tapınma değildir. Kendini beğenilen kişi olarak görmek, onun giyim tarzını veya saçını benimsemek, aynı tutum ve inançlara sahip olmak buna dahildir. İstediğimizi elde etmek için birini taklit etmek, bir özdeşleşme biçimidir. Gizli bir gündem elde etmek için sahte yağcılık da bir tür özdeşleşmedir. Aşırı durumlarda, hayatta kalmak için bir saldırganla özdeşleşecek veya bir bağlantı kuracak mıyız?

Sorun, bir kişi veya grupla çok güçlü bir şekilde özdeşleştiğimizde ortaya çıkar ve sonunda kendimiz olamayız. Yoğun özdeşleşme, özgünlüğümüzü ifade etmemizi ve kendi potansiyelimizi gerçekleştirmemizi engeller. "I've Got a Secret" adlı 1950'lerde bir TV yarışma programının sonunda, sunucu üç sahtekardan birinin kendisini gerçek konuk olarak göstermesini ister. Özdeşleşme de böyledir: Gerçek benlik lütfen ayağa kalkar mı?

Kendinizi yavaş, derin nefeslerle merkezledikten sonra, yirmi iki desteden rastgele bir kart seçin. Ters çevirin ve ona hemen tepkinizi kaydedin. Hangi kart? Kendinize sorun: Hangi durumlarda veya ilişkilerde doğrularımı söylemiyorum? Nerede duracağım? "Uyum" için güçlü bir ihtiyaç nerede hissediyorum? Özgünlüğümü kaybedecek kadar bir kişi veya grupla özdeşleşiyor muyum? İnançlarım neler? Artık ben olmadığım için çok mu taviz veriyorum? Kendi yolumu bulmak için sahte iltifatlar mı kullanacağım? Doğrudan ihtiyacım olanı isteseydim ne olurdu? Hangi gölgeyi saklıyorum? Gerçek ben lütfen ayağa kalkar mı? Günlüğünüze bir giriş yapın ve tarih atın.

PROJEKSIYON-
SEN DÜŞÜNDÜĞÜM ŞEYSIN

Yansıtma, kendi özelliklerimizi, duygularımızı, eğilimlerimizi, inançlarımızı, ihtiyaçlarımızı veya arzularımızı bir başkasına atfetmektir. Kendimizin de bu eğilimlere veya duygulara sahip olduğumuza eşlik eden bir inkar var. Projeksiyon bizi endişe ve korkudan korur. "Kibirli" demek gerçekten "kendimi aşağı hissediyorum" anlamına gelebilir. Genç bir kız, erkeklerin her zaman kendisine “vurulduğundan” (cinsel iyilik talep ettiğinden) şikayet ettiğinde, kendi içinde kabul etmeyi reddettiği bir arzuyu başkalarına yansıtıyor demektir. Aşırıya kaçıldığında yansıtma, tüm sorunlarımız için başkalarını suçlamamıza izin verir.8

Zorluklarımızın nedenleri "dışarıda" bir yerdedir. Sıkıntılarımızı işe, ilişkiye, eşe, faturalara, çocuklara, hastalığa (boşluğu doldurun) yansıttığımızda, gerçek çözümleri kendi içimizde aramıyoruz. Korkumuzu başka birine yansıtmanın bir başka yolu da aşıyı tarif etmek için incitici, nefret dolu kelimeler kullanmaktır. Örneğin, bir kadına “bimbo” (ya da kullanmayı seçtiğimiz herhangi bir terim) dediğimizde, kendi kadınlık önyargılarımızı ona yansıtıyoruz. O bir sürtük değil - kadınlık hakkındaki olumsuz duygularımızı ona yansıttık. Irksal veya etnik şakalar ve tüm klişeler yansıtma biçimleridir. Bir kişiyi veya bir grup insanı incitici isimlerle sınıflandırmak, bu etiketlerin alıcılarından çok bizim ve korkularımız hakkında çok daha fazla şey söyler.

Tüm tarot egzersizlerinde olduğu gibi, yavaş ve derin nefes alma yoluyla rahatlamış bir bilinç durumuna ulaşarak başlayın. Kartları karıştırın ve yüzü aşağı bakacak şekilde rastgele birini seçin. Ters çevir. Hangi kartı aldınız? Günlüğünüze bir giriş yapın. Anlamına bakmadan Ek A'da O'na ilk tepkinizi tanımlayın. Size nasıl hissettiriyor? Negatif fikirler mi getiriyor? Seni İğrenç mi? Kendinizle ilgili hangi duyguları bir başkasına yansıtıyor olabilirsiniz? Hangi gölgeniz odanın diğer ucuna doğru fırlatılıyor? Çözümler için kendinizin dışında aramayı bırakırsanız ne olur? Cevaplar nerede bulunacaktı?

İnkar, yansıtmaya eşlik ettiğinden, bu savunma mekanizmasını yumuşatmak zordur.**Sıkışmışsanız, sevmediğiniz kişi ve davranışların bir

**Hiç kimse hayatında çalışan her savunma mekanizmasına sahip olmayacak. Bu alıştırmaların amacı, engelleri yumuşatmak için aktif olabilecekleri belirlemenize yardımcı olmaktır - ve sonuç olarak, gölgenin ışığa girmesine izin verilir.

listesini yapın. "İnsanlar dedikodu yaptığında buna dayanamıyorum" gibi net olun. Beğenmediklerinizin listesini tamamladığınızda, projeksiyon için çizdiğiniz tarot kartını tekrar inceleyin. Daha mantıklı gelmeye başladı mı? Sevmediğiniz birine baktığınızda, geriye baktığınızı görebiliyor musunuz? Düşüncelerinizi ve duygularınızı günlüğe kaydedin.

İzdüşümünü saklandığı yerden dışarı çıkarmaya ikna etmenin ödülü harika. Gölgeyi bilinçli olarak taşımaya başladığımızda, yükü başkalarına yüklenmez. Daha eksiksiz ve dolayısıyla daha akıllı olduğumuz izlenimini vermeye başlarız. Gölge çalışmasının güzelliği ortaya çıkmaya başlar; kendi insani zayıflığımızın yükünü taşıyarak, diğer insanlar ondan kurtulur. Kişisel yaralar ve ilişkiler iyileşmeye başlayabilir.

SOMATIZASYON-
VÜCUT ÇALIŞIR MI, HASTALIK YARARLI DEĞIL MI?

Boynunuz ağrıdığı için doktora gittiğinizde ve asıl sorun patronunuz boyun ağrısı olduğu için somatizasyon yaşıyorsunuz. Belirsiz ağrı, alerji, mide-bağırsak bozuklukları, kalp çarpıntısı veya belirgin bir organik neden olmaksızın cinsel işlev bozukluğu gibi kronik, tekrarlayan ve çoklu fiziksel semptomlarla karakterizedir.9

Rüyalar gibi somatizasyon da sembolik biçimde ifade edilir. Aniden kolunu hareket ettiremeyen yetenekli bir piyanist, müzisyenin prova ve performans baskılarından uzaklaşmak için bastırılmış arzusunu ifade edebilir. İşyerinde bir sunumdan önce bir larenjit vakası, topluluk önünde konuşma korkusunu gizleyebilir. Hayatlarımız delice meşgulse, iyi bir grip vakası bize yavaşlama ve kendimizi şımartma izni verir. Başka bir deyişle, fiziksel semptomlar bilinçsiz bir istek veya arzunun bilinçli bir ifadesi olabilir. Hastalık, duygusal acının yüzeye çıkmasını da önleyebilir.

Sorun, ruhsal rahatsızlığa neden olan her şeye doğrudan bakılmadığı için ortaya çıkar. Korku/duygusal acı/ifade edilmemiş arzu/hastalık kısır döngüsü bozulmadan kalır. Gerçek ihtiyaçlarımız karşılanmıyor. Ve böylece gölge büyür - hastalık ve onun ifadesi, kendimize nasıl bakacağımızı veya neye ihtiyacımız olduğunu nasıl soracağımızı bilmemizin tek yolu olana kadar.

Dikkatinizi nefes almaya odaklayın. Rahatladığınızı hissedene kadar yavaşça nefes alın ve verin. Somatizasyonun başa çıkma stratejisini temsil

etmek için yirmi iki büyük arcana kartından kapalı bir kart seçin. Hangi kartı çektin? Günlüğünüze bir ilk izlenim girişi yapın. O kartın enerjisiyle kalın. Yavaş, derin bir nefes alın ve kendinize sorun: Ağrım nerede? Çok hastalanır mıyım? Hastalığımın zamanlamasını rahatsız edici belirli bir olaya kadar takip edebilir miyim? Bedenim, ifade edilmemiş duygular ve çözülmemiş çatışmalar hakkında bana ne söylemeye çalışıyor olabilir? İhtiyaçlarım hastalık yoluyla nasıl karşılanıyor? Hastalığın benim için bir ödülü var mı? Ödül nedir?

Bunu daha fazla araştırmak istiyorsanız, fiziksel şikayetlerinizin bir listesini yapın. Bunlardan herhangi birinin gerçek bir çevirisi var mı? Örneğin, kalp sorunlarınız varsa, bu gerçekten kırık bir kalbin ifadesi olabilir mi? Ülseriniz varsa, sizi canlı canlı yiyen bir şey var mı? Yüksek tansiyon, birinin kanınızı kaynattığı anlamına mı geliyor? Solunum sorunları, gerçek boğulma veya kapana kısılma duygularınızı simgeliyor mu? Baş ağrılarınız, işinizin asil bir acı olduğu gerçeğini mi temsil ediyor? Bölümde daha sonra rüyalarda göreceğimiz gibi, hastalıklarınızı deşifre etmeye başlamak için en iyi yer literal tercümelerdir. Vücudunuz size ne söylemeye çalışıyor?††Seçilen kartla kalın. İhtiyacınız olan cevaplar o kartın enerjisinde. Günlüğünüze bir giriş yapın.

Akılcılaştırma Tehlikesi veya Mazeret,

MazeretRasyonelleştirme, kelimenin tam anlamıyla kendimiz için bilinçli olarak mazeretler uydurmak anlamına gelir. Yakın tarihli bir TV reklamı, bir babanın kızını yıldızlardan daha az bir karne hakkında sorguladığını gösteriyor. Genç, "Eh, bu senin gen havuzun, değil mi?" Bu rasyonelleştirmedir ve gerçek motivasyonlarımızı gizlemeye hizmet eder.10 Bahaneler uydurduğumuzda gerçek duygularımızı gizlediğimizi biliyoruz. Gerçeklerden kaçmak için bilinçli bir seçim yaparız. Kullanışlı ve uzun vadede özgünlüğümüze mal oluyor,

Rasyonelleştirmeyi “eğer varsa” sendromu olarak adlandırmayı tercih ediyorum. Keşke işim daha iyi olsaydı, içmeyi bırakırdım. Keşke ilişkilerim düzelseydi, o egzersiz dersine başlardım. Şu an hayatımda daha az stres olsaydı, sigarayı bırakırdım. Bahaneler, olabileceğimiz her şey olmamızı engeller. Doğru Anın değişmesini beklerken hayatlarımız önümüzden geçer.

Gerçek şu ki, asla değişmek için bir Doğru An olmayacak. Hayat yoluna

††Devam eden fiziksel semptomlarınız varsa, somatizasyona girmeden önce bir sağlık uzmanının tavsiyesine başvurun.

girmeye devam edecek.

Değiştirmek için Doğru Anın şimdi olduğuna inanıyorsanız, günlüğünüze bir giriş yapın. Sayfanın en üstüne "Bahaneler, Bahaneler" adlı bir başlık yerleştirin. Bir tarafa şu cümleyi yaz: Yapamam çünkü
. Yapamayacağınız her şeyi ve neden yapamayacağınızı listeleyin.

Sayfanın diğer tarafına şunu yazın: Yapmak zorundayım çünkü. Şu boşlukları doldur, coo. Size yapılan her talebi ve bunu neden yapmanız gerektiğini kaydedin. Yazınızı sansürlemeyin. Bununla biraz zaman ayırın. Sıradan bir gün geçirin ve "evet" ve "hayır" dediğiniz tüm zamanları düşünün. Hiçbir yargılama yapmayın. Bu sadece bir bilgi toplama çalışmasıdır. Listenizi kaydedin. "Parlak Gölge" adlı bir sonraki bölümde kullanacaksınız.

PARLAK GÖLGE

Süpermen, iyi niteliklerini Clark Kent kisvesi altında saklamalıdır. Sahipsiz yetenek ve yeteneklere parlak gölge denir.11 Sıra dışı olmak cesaret ister; diğerleri, başardığımızda bize kendi karanlık kıskançlık veya mükemmeliyetçilik gölgelerini yansıtabilir. Geliştirmediğimiz veya herhangi bir nedenle ifade edilmeyen herhangi bir yaratıcı yetenek, parlak gölgedir: kendimizin daha fazla kayıp parçası.

Potansiyel yeteneklerimiz yaşamak istiyor ve bir çıkışa ihtiyaç duyuyor. İfade edilmemiş yaratıcılığımız, baskıya çok uzun süre tahammül edecek. Sonunda, bu doldurulmuş enerjiler (yaratıcı dürtüler), dikkat ve bir çeşit ifade verilinceye kadar sinirlilik, depresyon veya yorgunluk olarak görünecektir.

Parlak gölgeyi bir başkasının üzerine yansıttığımızda, projeksiyonu taşıyan kişi işleri bizden daha iyi yapabilecek ve her zaman haklı görünecek. Kusursuzluk beklentilerimizi ona yükledik. Bir başkasının üzerine parlak bir gölge düşürdüğümüzde, içimizdeki potansiyeli geliştirme imkanını kendimiz elde edemeyiz.

Parlak gölgelerimizi komşumuza yansıttığımızda, tüm potansiyelimizi geliştirmek yerine daha aşağı bir pozisyon almaktan veya kolay bir iş yapmaktan memnun oluruz. Bu işleri iyi yapan bir başkasına aşırı hayranlık duyacağız. Ve bunun bedelini ödeyerek depresif, sinirli ve bitkin hale geliriz. İyileşmenin başlayabilmesi için - bugün - kayıp parçalarınızı geri almak için bilinçli bir karar verin.

Listeyi bir önceki bölümden çıkarın: Bazı şeyleri yapamamanız ve

bazılarını yapmanız gereken tüm nedenler. Sonraki sayfanın en üstüne şunu yazın: My Wildest Fantasy. Her zaman ne yapmak istedin? Hayalindeki meslek ne? Bir şey yapabilseydin veya herhangi bir şey olabilseydin, bu ne olurdu? Geri durma - bu harika olmalı. Sert iç eleştirmeninizin size ("saçma" veya "aptal" gibi kelimelerle) bağırdığını görürseniz, oturmasını söyleyin. Bu, sert iç eleştirmeniniz için bir alıştırma değil. Açıklanmayan tüm yetenekleriniz ortaya çıkıp oynamak istiyor.

Başlamakta zorlanıyorsanız, "Ben iyiyim" ile başlayın. Veya, "Her zaman zevk aldım, ama artık yapmıyorum." Başka bir taktik de şudur: "İnsanlar bana her zaman yetenekli olduğumu ve yetenekli olmam gerektiğini söylediler." Dene "Çocukken büyüdüğümde yapmak istiyordum.
çünkü hayal gücünüzü serbest bırakın. her zaman istediysen
ressam, müzisyen, yazar veya beyefendi çiftçi olmak için yazın. Bu senin fantezin ve alay konusu değil. Geri tutmayın.

Şimdi yirmi iki tarot kartını karıştırın ve yüzü aşağı bakacak şekilde rastgele birini seçin. Son bölümden mazeret listenizin en üstüne yerleştirin. Rasyonalizasyonun gölgesini temsil eder; bazı şeyleri yapamama ve bazılarını yapmak zorunda olma nedenleri.

Ardından, yüzü aşağı bakacak şekilde başka bir kart seçin ve onu en çılgın fantezi listenizin en üstüne yerleştirin. Yeteneklerinizi ve yaratıcılığınızı ifade etmenizi engelleyen gölgeyi - parlak gölgenizi - sembolize eder. Hafızanızı tazelemek için her iki listeyi de tekrar okuyun.

Kartları ters çevirin ve karşılaştırın. Arada ciddi bir fark var mı yoksa iki kart anlam bakımından benzer mi? Kendiniz için yaptığınız bahanelerle parlak gölge arasında bir bağlantı görebiliyor musunuz? Bazı şeyleri yapamama nedenleri, yeteneklerinizi ve yeteneklerinizi geliştirmemiş olmanıza benziyor mu? Her iki listede de korku hangi parr oynuyor? Seni tutan ne? Bahaneler listenizi ve fanteziler listenizi karşılaştırarak, ikisi arasında bir ilişki görmeye başlayabilir misiniz? Mazeretlerinizden biri yaratıcılığın peşinden gidecek vaktiniz olmamasıysa, nerede daha sık "hayır" demelisiniz? Günlüğünüze bir giriş yapın.

Tarot kartının anlamları size açık değilse, odak olarak belirli bir kartla meditasyon yapmayı deneyin. (Bkz. "Karta Girmek ve Karttan Çıkmak", 3. bölüm) 2. Bölümde yaptığınız gibi, Karanlık Tanrıça ile yeniden karşılaşmanın zamanı gelmiş olabilir. O size gölgelerden hangi yeni anlayış armağanlarını veriyor? Ondan yardım ve bilgelik isteyin. Gölge sunağınızın önünde meditasyon yapın. Bilgiyi zorlamaya çalışmayın - Öteki ile tanışmak için karanlığa dalmaya istekli olun. Bir kitapçıya gidin ve tarot bölümüne göz

atın. Sizi nereye götürdüğünü görün. İhtiyacınız olan bilginin, doğru zamanda mümkün olan en anlaşılır biçimde size ulaşacağına güvenin. (En zor parr güven değil mi?) Tarot Shadow Work, temel tanımların bir tarot "metni" değil, bir tarot uygulamasıdır. Bu kitabın arkasına bakın.

Gölge çalışması görevi devam ediyor. Gölge sadece karanlık tarafımızı değil, enerjiyi, canlılığı ve hayal gücünü de içerir. Her katman araştırıldıkça, her yansıma geri kazanıldıkça ve her korkuyla yüz yüze gelindikçe, gölgenin armağanları ortaya çıkar. Gölgenin dibi yoktur ama bir şekilde karanlığı şefkatle kucakladıkça ışık parlamaya başlar.

Bir sonraki bölümde gölge konuşur ve onunla korkmadan doğrudan iletişim kurmayı öğreneceksiniz.

GÖLGE ILE SOHBET

Bu alıştırmada aktif hayal gücünün kullanılması, gölgeyi saklandığı yerden çıkarmaya ikna edecektir. Aktif hayal gücünün amacı bilinçdışı ile etkileşime girmektir.12 Amaç, gölgenin entegrasyonunu başlatmaktır. Gölgeyle (veya bilinçdışıyla) çalışmanın bir yolu, Öteki ile bir konuşma yaratmaktır.

Gölge karakterlerle yapılan diyaloglar, mesajları duymak için gevşeyebilirseniz, sahip olduğunuzu bilmediğiniz bir bilgeliği ortaya çıkarabilir. Devam ederken “bunu uydurduğunuzdan” endişe duyabilirsiniz. Öylesin - ama o senin yüksek bilgelik kaynağından geliyor. İnançsızlığı bir kenara bırakıp Öteki'nin sesinin söylediklerini dinlerseniz, duymanız gerekenleri duyar ve hayatınıza yeni bir bakış açısı kazanırsınız.

Gölgeyle karşılaşmaktan korkabilirsiniz. Kendin hakkında ne öğrenebilirsin? Hangi hatıralar veya duygular ortaya çıkacak? Kendine olan her şeyin geçici olduğunu söyle. Tüm gölge çalışmalarında olduğu gibi, korkutucu bir deneyim bile sizi hayatınız hakkında önemli bir şey hakkında bilgilendirmeye çalışıyor. Gölge diyaloğunu bir hediye olarak düşünmek faydalıdır: iyileşmek ve özgürlüğe doğru ilerlemek için kullanabileceğiniz önemli içgörüleri ortaya çıkaracaksınız.

Öfke, korku, saldırganlık vb. gölgesiyle temasa geçmek ve onu bilinçli kılmak, bu duygu ve dürtüleri kontrol altında tutmanın en iyi yoludur. “Gölge Konuşur” alıştırması, bu duygulara ifade için güvenli bir yer vermek üzere tasarlanmıştır. Onları farkındalıktan uzaklaştırmak onları daha güçlü yapar. Gölgeyi dikkatli bir şekilde keşfedip O'nun bir ses olmasına izin verdiğinizde, aynı zamanda kendinizin değer verdiğiniz kısımlarını görme

fırsatına sahip olacaksınız: “Parlak Gölge” ve kayıp kısımlarınızı. Tekrarlamak faydalı olabilir: "Bütün bunlar benim."

Aktif hayal gücü için alıcı bir ruh hali gereklidir. Kontrol tamamen kendilerinde olmadığında tehdit edilen kişiler “Gölge Konuşuyor” diyaloğunu zor bulabilir. Yavaş git. Kayıp parçalarınızla ilişki kurma şansına açık olun. İnanmama ihtiyacınızı askıya alın.

Burada neyle uğraştığınızı bilmek önemlidir; ya reddedildiği ve bastırıldığı için size biraz zorluk çıkaran bir enerjiyi çağırdınız; ya da ona aşırı değer vererek zalim hale gelebilirsiniz. Güçlü olabilir. Kayıp parçalarınızla sohbet ederken alıcı, ancak kararlı ve dikkatli olmanız gerekir. Gölgenizi sorguladığınızda, bir yanıt bekleyin. Cevaplar kişiden kişiye değişecektir. Bir cevap duyabilir, bir izlenim hissedebilir veya bir şey görebilirsiniz. Bir sembol veya bir yer tasavvur edebilirsiniz. Mesajı hemen anlamamak yaygındır. Bu bölümün sonunda yapmayı öğreneceğiniz gibi, O'nunla meditasyon yapmanız veya bir rüyayı kuluçkaya yatırmanız gerekebilir. Sabırlı ol. Cevaplar gelecek.

GÖLGE ILE KONUŞMAYA HAZIRLIK

Bilişim Teknolojiiç ağrı bölgelerine çarptığınızda güçlü veya korkutucu olabilir. Bu işi yaparken güvenilir bir arkadaşınızla veya profesyonelinizle temasa geçin. Her zaman koruyucu bir enerji ile aktif hayal gücüne girin. Yer ve merkez. Koruma çemberini attığınızda, çemberin tüm yanlış enerjilerin nötralize edilmesini isteyin; ve dairenin gölge çalışmasının amaçlarına uygun sadece en mükemmel, güçlü, doğru ve uyumlu enerjilerle doldurulmasını.15 Gölge çalışması olumlamasını tekrarlayın. Şunu ekleyin: “Mümkün olan en iyi, onun eşdeğeri veya daha iyisi için en yüksek farkındalık düzeyime yönlendirilmeyi istiyorum. Hiçbirine zarar verme. Yani öyle olmalı.” İç dünyalarda ve evrende çok fazla koruma mevcuttur. Bunun için sormak.

GÖLGE KONUŞUYOR

Bu egzersiz diğer tarot aktivitelerinden farklıdır. Duvarlar, karıştırmayın ya da kaderin sizin için kartları seçmesini sağlayın. Bunun yerine, yirmi iki karttan bilinçli olarak iki kart seçin. Biri dünyaya gösterdiğin maskeyi temsil ediyor; "Gözyaşı", mükemmel siz. Diğeri ise dünyadan sakladığınız yüzü simgeliyor: “Ben Değilim” kartı, gölgeniz. İlk kartla olumlu bir şekilde ilişki kurmalısınız. İkinci (Ben- Değil) resim sizi rahatsız ediyor. “Ben-kartı”nı

beğendiğiniz ve “Ben-değil” seçimi hakkında bazı olumsuz hisleriniz olduğu sürece hangi kartları seçtiğinizin bir önemi yoktur. Devam etmeden önce koruma çemberini yaptığınızdan emin olun. Takip eden talimatları teybe kaydetmek ve egzersizi yaparken bunları oynatmak yardımcı olabilir.

Nefesinizin farkına varın. Ağırdan almak. Sakin bir gevşeme durumuna ulaştığınızda, yüksek sesle "Bütün bunlar benim" deyin. İki kartı önünüze yerleştirin, böylece her kartın kenarı birbirine değecektir. 3. bölümde tarot kartına nasıl girileceğini ve çıkılacağını öğrendiniz. İki kartı aynı anda girecek olmanız dışında bunu tekrar yapacaksınız. Kenarları birbirine değen iki kart artık tek bir resim haline geliyor.

Dokunma kenarları bulanık veya belirsiz hale gelene kadar kartlara bakın-anlaşılabilir. Şimdi önünüzde bir sahne olduğunu hayal edin. Gözlerinizi yormayın. Yavaş, derin nefesinizle olmasına izin verin. Bu birleşme için gerekli zamanı ayırın. Resim bir olduğunda, tek sahnenin büyümesine izin verin. Kutsal alana girmek ve Öteki ile sohbet etmek üzeresiniz.

Zihninizin gözünde, bu tek resmin sınırından geçin. Etrafınıza bakın ve gözlemleyin: Bu yerdeki atmosfer nedir? Çatışma veya kaos hissediyor musunuz? Karakterler birbirlerinden korkuyor mu yoksa temkinli mi? Ruh hali mi yoksa endişe duygusu mu? Tedbirli tolerans? Sahnedeki insanlar veya şeyler nasıl etkileşime giriyor - ya da etkileşim kuruyorlar mı? Hava yüklü mü, durgun mu, yoksa sakin mi? Örneğin, Adalet (11) gibi “havadar” bir kart ve Ay (18) gibi “sulu” bir kart seçtiyseniz, hava ve su nasıl karışır? "Ateşli" bir kart olan Güneş'i (19) seçseydiniz, İmparatoriçe (3) gibi "dünyevi" bir kartla nasıl etkileşime girerdi?

Bu iki karakter (kartlar) arasında bir diyalog başlatmanın zamanı geldi: “I-Kart” rasyonel zihninizi veya aklınızı, dünyaya gösterdiğiniz maskeyi mi temsil ediyor? Bu karakter için konuşacaksınız. “I-Kart”taki karakterlerin tavırlarını ve duruşlarını varsayın. Doğrudan sorular sorarak Ötekiyle (“Ben Değil” kartı) bir konuşma başlatın. Sezginize güvenin ve cevapları bekleyin. Şimdi gölgeyle konuşuyorsun. İşte başlamanıza yardımcı olacak örnekler:

* Kimsin?
* Sana bir sorum var. ..
* Bana ne söylemen gerekiyor?
* Ne kaçırdım?
* Seni nasıl görmezden geldim?
* Benden bir şeye ihtiyacın var mı? Öyleyse ne olmuş?

* Hayatımın hangi döneminde doğdun?
* Nasıl büyüdün?
* Hangi kayıp parçamı temsil ediyorsun?

Soruları sorarken doğrudan gölgeyi temsil eden karta bakın. Alıcı ve beklentili bir ruh halinde kalın. Aklınıza gelen her şeyi, şu anda bir anlam ifade etmese bile yazın. Yazınızı sansürlemeyin. Bilinçaltınız sizinle kelimeler, duygular, izlenimler, sesler veya sembollerle konuşabilir. önemli olan şey

Jung, rasyonel veya bilinçli zihni "ego" olarak adlandırırdı. yargılamaktan kaçınmak. Sadece yaz. Saklanmak gölgenin doğasıdır. Işığa saygıyla ikna edin. Aldığınız tüm bilgileri onurlandırın ve yüksek sesle "Bütün bunlar benim" deyin.

Gölge soruları yanıtlayarak yapılır. Şimdi kendisi için konuşuyor. Gölgenin ("Ben Değilim") tavrını ve duruşunu varsayın: dünyadan sakladığınız yüz. Örneğin, kızgınsa, kızgın bir sesle konuşun. Doğrudan mükemmel seif'e ("I-kart") bakın ve gölgenin sırasını almasına izin verin. Aşağıdaki gibi ifadelerle başlayın:

* sana söylemeye geldim...
* Sana kızgınım çünkü...
* **i**zaman agresif olun. . .
* **i**istemek ...
* **i**ihtiyaç ...
* **i**sahip olmak ...
* **i**yok...
* **i**arzu. ..
* **i**bu kayıp parçanızı temsil edin. ..
* seni senden koruyorum...

Günlüğünüze tüm düşünceleri, duyguları, izlenimleri ve sembolizmi sansürsüz olarak kaydedin. Daha fazla bilgi almadığınızda, dikkatinizi yavaş, derin nefes almaya verin. Kendinize hatırlatın, "Bütün bunlar benim." Kartların kenarlarından geriye doğru adım atın. Kartların tekrar iki boyutlu ve normal boyuta gelmesine izin verin. Avuç içlerinizi yere koyun ve derin nefes alın. Bu sizi topraklayacaktır. Normal bilince dönüş hissedene kadar birkaç dakika sessizce oturun.İki kartı (dünyaya gösterdiğiniz maske ve dünyadan

sakladığınız yüz) birkaç gün gölge sunağınıza yerleştirin.İçgörüleri yazmaya devam edin. senin başına geldikleri gibi.

Bu alıştırmada sizi en çok şaşırtan şey neydi? Gölgenizin gücünü anlamadaki değeri neydi? Gölgenin konuşmasını duymak yardımcı oldu mu? Neden veya neden olmasın? Korkuyor muydun? Egzersiz aptalca hissettirdi mi? İzah etmek. 6. Bölüme — gerçek benliğinizi kabul ederek — hangi içgörüyü yanınızda taşıyabilirsiniz?

İşinizde dengede olmayan iç enerjilerle pozitif bir ilişki geliştirmeye çalıştığınızı unutmayın. Hayal kırıklıklarını ifade eden bu enerjileri dinleyin. Doğru ifadeyi bulmalarına yardımcı olmaya çalışın. Hem alıcı hem de kararlı olduğunuzda, "ego-Ben"iniz tahakküm etmeyecek ve "Ben-olmayan" gölgesi hakim olmayacaktır. Bu entegrasyon karanlıkta saklanan hediyeleri ortaya çıkarabilir.

Gölgeyi saklandığı yerden çıkarmanın en iyi yolu, bilinçaltına mümkün olduğunca yakın durmaktır. Günlük yazma, aktif hayal gücü, meditasyon ve tarotla çalışma bu görevi yerine getirdi. Rüya çalışması bir sonraki bölümde incelenmiştir. Kendinizi açık ve dürüstçe paylaşın. Rahatsız edici bir duyguyu her uzaklaştırdığımızda veya söylememiz gereken kelimelerle tuttuğumuzda, gölgenin büyümesine yardımcı oluyoruz. Korkularımızla, acılarımızla ve endişelerimizle düzenli olarak yüzleşirsek, Öteki'nin patlamasını yaşamamız daha az olasıdır.

RÜYALAR HAKKINDA BIR NOT

Viyanalı nörolog Sigmund Freud rüyalara açılan gizli kapının kilidini açtıysa, Carl Jung da onu açmaya ikna etti. O zamandan beri, birçok kişi portallardan geçti. Rüya işinin öncüleri arasında Fritz Peris, Ann Faraday, Jeremy Taylor ve Gayle Delaney yer alır.14 Rüyalar ve rüya çalışması kapsamlı konulardır. Buradaki odak noktamız tarot rüyalarını kuluçkaya yatırmak. Daha fazlasını öğrenmek istiyorsanız, lütfen Ek C'ye bakın. Joan Mazza'nın Gerçek Benliğinizi Düşlemek (1998) başlamak için mükemmel bir yerdir.

Jung, rüyalara "bilinçdışına giden asil yol" demiştir15 ve gölge burada ikamet eder. Önceki düzenlerden gelen bazı tarot sembolizmi sizin için hala belirsiz olabilir. 3, 4 veya 5. bölümlerden bir kart sizi şaşırtmaya devam ederse, rüya görmek tarot cevapları sağlayabilir.

RÜYA RÜYA SAHIBINE AITTIR

Rüyanı yorumlayabilecek tek kişi sensin. Rüya yorumu, hayalperest için "doğru hissettirmelidir". Bir rüyanın en gerçek anlamına karar vermek nihayetinde size kalmış. Şu ya da bu kuramcının (Jung dahil) tüm gerçeği bildiğini varsayma tuzağına düşmeyin. Herhangi birinden - size mantıklı gelen her şeyi alın. Bir yaklaşımın yeterince ileri gitmediğini düşünüyorsanız, diğerine geçin.

Bir kitap size hayallerinize hangi yorumu yapabileceğinizi söyleyecektir. Rüyalarınız size onlara hangi yorumu yapmanız gerektiğini söyleyecektir. Rüyanızda bir tilki belirirse, Tabiat Ana'nın oraya bir kaz veya zebra koymadığını unutmayın. Tilki sembolizminin sizin için ne olduğuna karar verin. Rüya yorumu, mantık ve sezgi arasında temkinli bir dengedir. Aşırı analiz yapmayın - ilk seferde yanlış anlarsanız, bilinçaltınız tekrar deneyecektir. Sürece güvenmeyi öğrenin. Hayalinizdeki işe dürüstlük ve özenle yaklaşırsanız, gerisini hayalleriniz halleder.

Hayallerinizle çalışmaya ilk başladığınızda, bugünün içinde kalın. Geçmişten gelen bir rüya hala çözülmemiş veya şu anda sizin için önemli olan sorunları tasvir ediyor. Aklımızda en üstte olanı hayal ederiz. Burada ve şimdiyi inceledikten sonra, ilk ve belirgin katmanın ötesine bakabilirsiniz. Otorite figürleriyle ilgili sorunlar, travmayla yüzleşmek, sorumlu yaşamak veya manevi cevaplar aramak gibi tüm hayatımız boyunca bize yük olan konular rüyalarımızda kanıtlanacaktır. Bir düzeyde, rüya günün endişelerini iletebilir ve aramaya başlamanız gereken yer burasıdır. Daha yakından bakarsanız, yaşam göreviniz veya misyon ifadeniz de yansıtılabilir.

Bir rüyanın gerçek anlamıyla başlayın. Bir rüyanın içeriği ne olursa olsun, hikayeyi tam olarak göründüğü gibi inceleyin. Örneğin, rüyanızda aracınızın frenlerinin patladığını gördüyseniz, frenlerini kontrol ettirmek isteyebilirsiniz. O zaman hayat meselesi sembolizmini arayın: Hayatınızın frensiz olduğunu, kontrolden çıktığını veya çarpmak üzere olduğunu mu hissediyorsunuz?

Tek bir hayale dayalı büyük kararlar vermeyin. Her rüya, hayatımızın daha büyük yapbozunun bir parçasıdır. İşimizden nefret ettiğimiz ve Bora Bora'ya kaçmak istediğimiz günler oluyor ama bu o andaki duyguların resmin tamamı olduğunu göstermez. Birçok şeyi severiz/nefret ederiz. Rüya bize durumumuzun diğer yüzünü sunabilir, ancak dramatik bir eylemde bulunmamızı söylemez. Bunun yerine, kendimize karşı dengeli ve dürüst olmamızı hatırlatır.

Bir rüyanın anlamının anahtarı, ürettiği duygulardadır: Rüya sizi korkutur

mu, utandırır mı, tiksindirir mi, şaşkın mı, kızgın mı, üzgün mü, depresif mi, umutlu mu, mutlu mu yapar? Genel duygusal durum, rüya ve uyanık yaşamınız arasında bağlantı kurmanıza yardımcı olması açısından önemlidir.10

Rüya nesneleri ve sembolizmi hakkında birçok kitap mevcuttur. Bir rüya sözlüğü başlamanıza yardımcı olabilir, ancak rüyalarınızı doğru yorumlayabilecek tek kişi sizsiniz. Kişisel bir rüya sözlüğü yapmayı deneyin. Örneğin, rüyalarınızda belirli nesnelerin tekrar tekrar göründüğünü fark edebilirsiniz. Belli ki bu nesneler sizin için önemli anlamlar taşıyor ama ne? Diyelim ki bir kediyi defalarca rüyada gördünüz. Bir rüya sözlüğünde "kedi" kelimesini ararsınız ve size bir kedinin annenizi, kadınsı bilgeliği, kadınlığı, bilinçaltını, doğanın bilgeliğini veya yaşam ve ölümün nihai gizemini simgelediğini söyler.17 Gerçek hayatta kedilerden korkuyorsanız , görüntü kendinde korktuğun şeyleri temsil ediyor olabilir. Kedinin önemi, yayınlanan kitapların size ne söylediğine bakılmaksızın kendi rüya sözlüğünüze kaydedilebilir.

Bir rüyada kırmızı bir çiçek size görünürse, kendinize sorun: Çiçek benim için ne anlama geliyor? Kırmızı benim hayatımda neyi ifade ediyor? Bu gibi soruları sormaya ve yanıtlamaya başladığınızda, zamanla üzerinde çalışılabilecek kişisel bir rüya sözlüğü oluşturma yolundasınız demektir.

RÜYA GÖRME ŞANSI

Rüyalar gerçek kaygıları temsil edebilir, onlar hakkında tahmin edici bir kaliteye sahip olabilir, yaşam sorunlarını aydınlatabilir, problem çözmeye yardımcı olabilir, psikolojik sorunları vurgulayabilir veya sadece stresli bir günün kalıntısı olabilir. Artık yaşamayan veya geçmiş bir hayatın hayalini kuran kişileri görebilirsiniz.18 Rüyalarınızın nedeni ne olursa olsun, birkaç basit tekniği izleyerek onları hatırlama yeteneğinizi geliştirebilirsiniz: 15

* Yeterli uyku almak. Hiçbir şey rüyayı daha hızlı hatırlamayı öldürmez chan yorgunluğu. Akşamları kafeinli ürünlerden kaçının. REM (hızlı göz hareketi) uykusu, rüyaların yapıldığı şeydir. Beyin aşırı uyarıldığında REM durumuna ulaşılamaz. Yatmadan önce rahatlamak için bir fincan papatya, kediotu veya biberiye çayı için.
* Uykuya dalarken basit bir onaylamayı tekrarlayın: "Bu gece Rüyalarımı hatırlayacağım. ” Ya da bir kafiye uydurun ve uykuya dalarken onu söyleyin: "Keşke yapabilsem, keşke yapabilsem, bu gece

gördüğüm rüyaları hatırlayabilsem."

* Yatağın yanında kağıt, kalem veya bir teyp bulundurun. Uyandığınız anda rüyanızın ayrıntılarını yazın veya bantlayın. (Bununla ilgili daha fazla bilgi için rüya günlüğü bölümünde.)
* Felç analizinden muzdarip olmayın. Meditasyon yap. Ücretsiz ortak. Kendinize sorular sorun, ancak sonuçları aşırı analiz etmeyin. Sert iç eleştirmene sakin olmasını söyle.
* Sağ beyin aktiviteleri yapın: çizin, boyayın, bir sanat müzesine gidin; masalları ve mitolojiyi okuyun; Şiir oku; daha da iyisi, şiir yaz; tarotla çalışmak, müzik aleti çalmak, müzik dinlemek, şarkı bestelemek, şarkı söylemek, dans etmek, kil kalıp satın almak ve heykel yapmak; parmak boyası, boya kalemi ile renklendirin, dağınık olun. Uyanık olduğunuz saatlerde içsel benliğiniz ne kadar meşgul olursa, bilinçaltınız rüyalarınızda sizinle o kadar çok iletişim kuracaktır.

RÜYA GÜNLÜĞÜ TUTMAK

Kendi derin doğanızla karşılaşmaya hazırlanın; bir rüya ve onu hatırlama yeteneği beklemek. Yatağınızın yanında açık bir defter (veya teyp) bulundurun. Ertesi sabah, uyandığınız anda, rüyayı tam olarak hatırladığınız gibi kaydedin. Uyanmak için önce banyodan kaçınmayı veya bir fincan kahve içmeyi deneyin. Bunu yaparsanız, rüya kaybolur. Gerektiğinden fazla hareket etmeyin.

Rüyanın sadece en küçük kısmını çağırabiliyorsan, o köşeden geri çek; başka bir deyişle, o rüyayı tamamen hafızanıza alın ve hemen önceki eylemi hatırlayın. Hatırladıklarınızdan başlayarak ve geriye doğru giderek, tüm rüyayı ortaya çıkarabilirsiniz.

İlk önce rüyanın son bölümünü hatırlamanız muhtemeldir. Eğilim, bir rüyanın tüm bölümlerini ters sırayla hatırlamak ve yazmaktır. Bir rüyayı yorumlarken bunu aklınızda bulundurun: önce bir çözüm arayın ve soruna doğru geriye doğru ilerleyin. Hayalinizdeki günlük girişlerini yapın. Dilbilgisi, cümle yapısı, imla veya hattatlıkla ilgilenmeyin. (Elbette daha sonra okuyabilmek istersiniz.)

Rüyalarınızı şimdiki zamanda yazın: "Issız bir otoyolda yürüyorum", "yürüyordum" değil, "Issız Otoyol" gibi en önemli eylemi veya nesneyi kullanarak rüyalara başlıklar verin. Rüya anında hayatınızda neler olup bittiğini açıklayan kenar notları alın. Örneğin, ıssız otoyol rüyasının yanına “bu hafta

şehirden taşınmak" ya da şu anda her ne oluyorsa koyabilirsiniz.

Birkaç haftada bir günlüğünüzü okuyun. Yumurtlama sırasında veya dolunayda canlı rüyalar görmek gibi kalıpları fark edebilirsiniz. Bunu bilerek bu gecelerde rüyalara hazırlanabilirsiniz. Ortak bir kalıp olup olmadığını görmek için birkaç rüyaya birlikte bakın. Rüyaları incelemek için rüya dizisi yöntemi denen bir teknik kullanabilirsiniz.20 Elli veya daha fazla rüya birikene kadar bir rüya günlüğü tutun.‡‡Tüm set daha sonra desenler, kişisel sembolizm ve tekrar eden temalar açısından incelenebilir. Bu bilgilerden kendi rüya sembolleri sözlüğünüzü derleyin.

Bir rüya günlüğü tutmak, gölge çalışmasının gerçek paradoksunda hem zor hem de kolaydır. Uyandığınız anda bir rüyanın her detayını kaydetmek, çoğumuzun uyanır uyanmaz yapmak isteyeceği son şeydir. Ama rüyalar hemen yazılmazsa, sabah güneşinin altındaki sis gibi kaybolurlar.

RÜYADA TAROT GÖRMEK

Tarot'u hayal ettiğimiz yerden anlıyoruz - bilinçdışı. Tarot ve rüya çalışması yaparak, doğrudan gölge ile bağlantı kurabilir ve onu saklandığı yerden çıkarmaya ikna edebiliriz. Tarot, öncelikle, rüyaların iletişim kurduğu aynı durum olan bilincin sembolik, rasyonel olmayan yönleri aracılığıyla çalışır. Gölge farkındalığı seviyemizi ilerlettikçe, rüyalar ve tarot hakkındaki içgörülerimiz bu genişlemeyi yansıtacaktır. Belirsiz sembolizm artık bizi şaşırtmayacak. Tarot, rüya çalışmasıyla birlikte en az iki şekilde kullanılabilir: bir rüyayı temsil etmek veya bir rüyayı kuluçkaya yatırmak.

‡‡Bu senin hayalindeki iş. Size yeterli gelen sayısız rüyayla çalışın.

Bir rüyayı tarotla temsil etmek - Rüyalarımız harika danışmanlardır, ancak bazen sembolizm veya tavsiye bizden kaçar. Şaşırtıcı rüyanın temasıyla yakından eşleşen bir tarot kartı seçin. Örneğin, öfkeli bir rüyanız varsa, öfke ileten bir kart seçin. (Ek A'ya bakın veya daha iyisi, sezginizi kullanın.) Bu kartı yanınıza alın. Karttaki şekle şu anda neler olduğunu ve belirli rüyayı neden anlamadığınızı söyleyin. Bir soru sorun: "Bu rüya hakkında ne bilmem gerekiyor?" "Kılavuz kartınızı" yastığın altına yerleştirin. Uykuya dalarken, rehber kartın sizi elinizden tutup rüyalarınıza sizinle birlikte girdiğini hayal edin. Uyandığınızda, rüya günlüğünüze bir giriş yapın. Aldığınız cevaplar genellikle çok net.§§

Bir tarot rüyasını kuluçkaya yatırmak - Belirli bir kart hakkında rüya talep etmek mümkündür. Diyelim ki Ay'ı (18) Keşif Yıldızı yayılmasında (bölüm 3) bir pozisyon için çizdiniz ve önemi hala belirsiz. Daha fazla bilgi talep ederek Ay hakkında bir rüya programlayabilir veya inkübe edebilirsiniz.

Uyumaya hazırlanırken, kartı mümkün olduğunca ayrıntılı bir şekilde zihninizde canlandırın. Karta yakından bakın ve onunla ilgili her şeyi fark edin: tonu, dokusu, renkleri, ruh hali, atmosferi, karakterleri, nesneleri, hayvanları. Gözlerinizi kapatın ve tüm kartı hatırlamaya çalışın. Karta tekrar bakın ve neyi kaçırdığınızı fark edin. Bunu, tüm kartı gözleriniz kapalı olarak görene kadar yapın.

Ardından, kart hangi duyguları çağrıştırıyor? Kızgınlık? Üzüntü? Neşe? Korku? Bilinç bulanıklığı, konfüzyon? Ümit etmek? "Duyguları hissetmeye" çalışın, onları değiştirmeye çalışmadan sizin bir parçanız olmalarına izin verin. Kart size tanıdığınız bir kişiyi veya hayatınızdaki bir durumu hatırlatıyor mu? Kim veya ne? Karta bakarken bu kişiyi veya durumu olabildiğince canlı bir şekilde düşünün. Bu kartın sizi neden şaşırttığını ayrıntılı olarak yazın. Ay'ı örnek olarak kullanarak, "Ön planda bir tür kabuklu hayvan varken birbirlerine uluyan bir köpek ve kurt bana hiçbir anlam ifade etmiyor" yazabilirsiniz.

Spesifik bir soru formüle edin ve somut olun - bilinçaltı mecazi olduğu kadar gerçek de. Örneğin, şunu sorun: "Bana bu kartı anlamanın yeni bir yolunu göster." Veya, "Bu karttan hangi bilgilere ihtiyacım var?" Sorunuzu gün boyunca tekrarlayın. Uyumadan önce soruyu rüya günlüğüne yaz.

---

§§Ayrıca rüyanızı temsil eden bir tarot kartı seçebilir ve rüya hakkında fikir edinmek için odak noktası olarak kartla ilaç kullanabilirsiniz.

Ekleyin: “Bu rüyanın şimdi ihtiyacım olan bilgiyi mümkün olan en anlaşılır biçimde ortaya koymasını istiyorum.”

Uyandığınızda, saçma veya tarot kartıyla alakasız görünse bile, rüya hakkında hatırladığınız her şeyi kaydedin. Başka bir konuyla ilgiliyse, yine de yazın. İsteğiniz açısından rüyayı gözden geçirin. Muhtemelen sembol veya metaforda olacaktır. Ay örneğine geri dönersek, yüksek lisans ve iyi maaşlı bir iş arasında karar vermeyi hayal ediyor olabilirsiniz, ancak rüya size bunun anlamı hakkında yeni ve yararlı bir şey söylüyor, eğer istediğiniz buysa. (Bu arada Ay, özellikle duygusal alanda, genellikle bir kafa karışıklığı veya kararsızlık duygusu taşır.) Yani bu rüyadaki yeni bilgiler, size duygusal ikileminizin kaynağının eğitim ve para arasındaki bir seçim olduğunu söylüyor. Bu örnekte Ay, en gerçek arzunuz (kurt) ile "yapmanız" gerektiğini düşündüğünüz şey arasındaki çatışmayı ortaya çıkarmıştır. do (evcil köpek tarafından temsil edilir). Her zaman dürüst bir cevap alacağınıza güvenin, ancak her zaman istediğinizi değil.

Ya bir tarot kartı, rüyanızda istenmeyen bir misafir olarak görünürse? Oluyor. Varsa, destenize gidin ve o kartı seçin. Odak noktanız olarak onunla meditasyon yapın. Gölge sunağınızda ona onurlu bir yer verin. Ona sorular sorun, çizin, özgürce ilişkilendirin, gün boyunca yanınızda taşıyın; ama ne yaparsan yap, görmezden gelme.

Bir sebepten dolayı rüyandaydı. Rüyalar ve tarot harika danışmanlardır. İkisinin gücünü birleştirerek, evrensel bilgelik pınarından faydalandınız. Bu güce saygı ve beklenti duygusuyla yaklaşın.

Kabuslar ve tekrarlayan rüyalar hakkında bir not: Kabuslar ve tekrarlayan rüyalar bizi rahatsız, korkmuş, şaşkın veya endişeli bırakabilir. Bunlar, neler olduğuna acilen bakmamızı ve onu değiştirmek için harekete geçmemizi isteyen canlı bir silah çağrısıdır. Aniden kabuslar görmeye başlarsanız ve daha önce görmediyseniz, kendinize hayatınızda nelerin değiştiğini sorun. Yeni ilaçlar, şeker, kimyasal katkı maddeleri veya alkol kabuslara neden olabilir; yeni bir uyuyan partner, artan stres seviyeleri, ilişki sorunları ve finansal güvensizlik de olabilir.21 Yeni bir ilacı asla önce doktorunuza danışmadan kesmeyin, çünkü bazı ilaçların aniden kesilmesi yaşamı tehdit edebilir. Hayatınızdaki olumlu değişiklikler bile, değişime uyum sağlarken kabuslara neden olabilir. Bunu güvenilir bir arkadaşınızla veya sağlık uzmanınızla konuşun. Tavsiye al.

Kabuslardan kaçınmanın en iyi yolu, bilinçaltınızla bilinçli temas halinde kalmaktır. Bu, rüya çalışması, tarot, günlük kaydı, terapi, yaratıcı projeler ve

meditasyon yoluyla düzenli olarak içsel çalışma yapmak anlamına gelir. Daha fazla bilgi için kabusu tarot kartı ile temsil etmek için daha önce açıklanan adımları takip edebilirsiniz.

Korkularla düzenli olarak yüzleşir ve onları yenmek için harekete geçersek, kabus görme olasılığımız azalır. Unutmayın - "kötü rüyalar" yoktur. İç benliğimiz bizimle konuşmaya çalışıyorsa ve biz dinlemiyorsak, bizi uyandırmak için bağırmak zorunda kalabilir. Dikkatimizi verdiğimizde ve mesajı aldığımızda, bağırışlar duracaktır.

HAYALLERINIZI BOYAMANIN KUTSAL SANATI

Rüyaların edebi, şiirsel ve sanatsal bir niteliği vardır. Bize kendi iç yetenek ve bilgelik kuyularımıza girme fırsatı veriyorlar. Rüyaların derin bir bilgi kaynağından geldikleri için kutsal olduğunun farkına varırız. Hayal ettiğimiz kişi ve sembolleri boyarken veya çizerken onları sadece duvar süsleri olarak önemsizleştirmemeliyiz. İçsel imajlarımız, kendimizin mahrem bir parçasıdır - onları herkesin görmesi için rastgele sergilemek, özel hayatlarımızı başına gelen herkese göstermeye benzer.

Rüya sanatı kutsaldır çünkü doğrudan Yüksek Benliği ve bilgeliğin içsel kaynağını ifade eder. Kalplerimizi terapiste dökerken hiçbirimiz danışma odasının kapısını açık tutmak istemeyiz. Aynı şekilde, tüm rüya üretimlerini kutsal ve gizli olarak ele almalıyız. Birisi hayallerinizle veya hayalinizdeki sanatla alay ediyorsa, sizin en derin yanınızı reddediyor demektir. Hayalleri paylaşmak ve düş sanatı güven ve destek ortamında yapılmalıdır.

Düşlerden sanata — özellikle canlı olan bir rüya seçin. Geçmişten veya günümüzden olabilir. Ayrıntılar için rüya günlüğünü inceleyin. Rüyayı sanata dönüştürmek için anlamak zorunda değilsiniz; Aslında, bir rüyayı bir resme veya heykele dönüştürmek size içgörü konusunda yardımcı olabilir.

Temayı, en güçlü duyguları, görüntüleri, kokuları, duyumları ve eylemi hatırlayın: rüyayı diğerleri arasında öne çıkaran herhangi bir şey.

Küçük başla. Devam etmeniz için yukarıdaki önerilerden bir veya iki öğe seçin. Örneğin, bir rüya hayvanı sizi korkuttuysa, hayvanı veya O'nun bir metaforunu çizin. Rengini, şeklini, boyutunu, kokusunu veya sesini keşfedin. Bu yaratıcı projede tüm duyularınızı harekete geçirin. Bir ark tedarik veya zanaat mağazasına gidin ve olasılıklara bakın: boyama, çizim, heykel, suluboya, parmak boyaları, pastel boyalar, kalıp plastikleri, kil, keçe, sihirli işaretleyici, parıltılar, düğmeler, şablonlar ... liste uzayıp gidiyor. Sizinle konuşan bir ortam seçin ve sezginizin ve yaratıcılığınızın akmasına izin verin. Bu ifade yollarından herhangi biri, rüyanın daha fazla katmanını ortaya çıkarmak için ipucu olarak kullanılabilir. (Ve eğlenceli olabileceğini de unutmayalım.)

Projenizin eleştirel değerlendirmesinin kutsal rüya resim sanatında yeri yoktur. Yaratıcılığınızın estetik olması gerektiği fikrini terk edin çünkü bu daha derin bir anlayışı engelleyecektir. (Kurbağanızın siğilleri varsa, elbette siğilleri de dahil edin.) Rüya sanatının pohpohlayıcı olması gerekmez, sadece dürüst olun. İçinizdeki kutsal bilgelik kuyusuna ulaşana kadar çok kişisel olandan daha derine ve daha derine inmenize izin verir.

Bu bölümde, gölgeyi saklandığı yerden nasıl çıkaracağınızı ve içsel bilginin kaynağıyla nasıl bağlantı kuracağınızı öğrendiniz. Gölge karşılandı. Cesaretinizi kutlayın.

SON NOTLAR

1. Zweig, Connie ve Steve Wolf. Gölgeyi Romanlamak. (New York, Ballantine Books, 1997), s. 55
2. MacKinnon, Roger A., MD ve Robert Michels, Klinik Uygulamada Psikiyatrik Görüşme. (Philadelphia, WB Saunders Şirketi, 1971), s. 81
3. Reber, Arthur S. Psikoloji Sözlüğü. (New York, Penguin Books, 1985), s. 287

4. Thomas, Clayton L., MD, editör. Tabers Siklopedik Tıp Sözlüğü, 17. Baskı. (Philadelphia, EA. Davis Company, 1993), s. 1697
5. Kaplan, Harold I., MD ve Benjamin J. Sadock, MD Synopsis of Psychiatry, 6. Baskı. (Baltimore, Williams ve Wilkins, 1991), s. 183
6. Av, Morton. Psikolojinin Öyküsü. (New York, Anchor Books, Doubleday, 1994), s. 202
7. Kaplan ve Sadock, op. alıntı, s. 183
8. Morton, op. alıntı, s. 203
9. MacKinnon, op. alıntı, s. 406
10. Thomas, op. alıntı, s. 1675
11. Harding, Ester M., MD The I and Not I: A Study in the Development of Bilincin. (New Jersey, Princeton University Press, 1965), s. 98
12. Gwain, Gül. Tarot Yoluyla Kendini Keşfetmek. (Vermont, Destiny Books, 1994), s. 17
13. Cabot, Laurie. Dünyayı kutlayın. (New York, Bantam Doubleday Dell Publishing Group, 1994), s. 261-262
14. Mazza, Joan. Gerçek Benliğinizi Rüyada Görmek: Rüya Yorumuna Kişisel Bir Yaklaşım. (New York, Berkley Yayın Grubu, 1998), s. 2
15. Sevinç, Brugh. Sevinç Yolu. (New York, GP Putnam's Sons, 1979), s. 76
16. Ackroyd, Eric. Rüya Sembolleri Sözlüğü. (New York, Sterling Yayıncılık Şirketi, 1993), s. 4
17. Aynı eser, P. 113
18. Pascal, Eugene. Yaşamak için Jung. (New York, Warner Books, Inc., 1992), s. 248-252
19. Reber, op. alıntı, s. 216
20. Mazza, op. alıntı, s. 122

Bölüm 6

Gölgenizi Kucaklamak

*Gerçekten de kişi ışığı karanlıkta bulur, bu yüzden kederde olduğumuzda ışık bize en yakın olanıdır.*Johannes Eckhart

İÇINDEKI IŞIĞI KEŞFETMEK

BÖLÜM6, ihale, yeni ortaya çıkan seif'i büyük bir özenle nasıl ele alacağınızı gösterir. Bu kitaptaki alıştırmaları uygularken, kendinizi açıkta ve ham hissetmeye başlayabilirsiniz. Gölge çalışması muazzam cesaret ister.

Parçaları anlamlı ve gerçekçi bir şekilde bir araya getirmenin zamanı geldi.

Rehberlik için Spiritüel Kaynağınızla doğrudan temas kurmayı öğrenirken, saf niyetin iyileştirici gücü keşfedilir. Yaralı Şifacının arketipi incelenir ve bir görselleştirme alıştırması kendi kendini iyileştirme sürecini başlatır. Aydınlanma Yıldızı tarot düzeni size kendi şifa potansiyelinizle iletişim kurma fırsatı sunar. Sen kendi hayatının yıldızısın. Bu bölüm, değişim için gerçekçi hedefler oluşturmaya yönelik önerilerle sona ermektedir. Boyunca odak, gerçek benliğinizi kabul etmektir.

Gölgenin üzerinden, altından veya etrafından geçmediniz, doğrudan karanlığın içinden geçtiniz. Gölge kucaklandı. İçinizdeki ışığı keşfettikçe, bilgelik ve sorumlu, kişisel güç duygusu kazanırsınız.

GÖLGE İŞI RUH İŞIDIR

Gölge çalışmasının nihai amacı, Yüksek Benliğimizle (ruhumuz) yeniden bağlantı kurmak için farklı farkındalık seviyelerinde veya bilinçte hareket etmektir. Herkes dünyaya bir yaşam amacı ile gelir: bu amaç doğrultusunda deneyimlemek, öğrenmek ve kendimizi ifade etmek için buradayız. İster somatizasyon hastalıklarıyla, isterse incelenmemiş Öteki'nin neden olduğu psişik dengesizliklerle çalışalım, gölge çalışması misyonumuzu gerçekleştirmemize yardımcı olur. Onlardan öğrenerek deneyimlerimizi anlamlandırırız ve serbest bırakılan yaratıcı özgürlük, tam ifademizi bulmamızı sağlar.

Gölge çalışması, kişiliğin isteklerini Yüksek Benliğin ihtiyaçlarıyla hizalamamıza yardımcı olur - gölge çalışması ruh çalışmasıdır. Tutumları değiştirmek, içgörüyü uyandırmak ve kabulün gücünü ve huzurunu getirmek için nazik ama güçlü yollarla çalışır. Bize ilerleme ve “yaşanmamış hayatı yaşama” kapasitesi verir; Başka bir deyişle, ruhlarımızı ifade etmeyi öğreniriz. Ancak gölge çalışmasının bir bedeli vardır -- yaşanmamış bir hayatı yaşamak için saf şifa niyetine sahip olmalıyız.

UMUT VE NIYET ARASINDAKI FARK

Sık sık "Umarım bunu yapabilirim" veya "Umarım başarılı olurum" deriz.

"Umut" kelimesi belirsiz ve ölçülemez ve dolayısıyla ulaşılamaz. Niyet açıkça tanımlanmıştır ve görselleştirilebilir. "Bunu başarmak niyetindeyim" veya "Başarmak niyetindeyim" dediğimizde, hangi adımların sonuca ulaşacağına dair zihinsel bir tablo vardır. Niyet, şifa için gerekli olan bir güç ve eylem sözüdür. Niyet ile, istenen bir sonuca ulaşmak için sorumluluk duruşunda bulunur ve eylem adımlarını formüle ederiz.Bunun hüsnükuruntu ile ilgisi yoktur.Hedefe yönelik ve eyleme yöneliktir.Saf niyet güç, sorumluluk, bağlılık ve sihirdir.

SAF NIYETIN İYILEŞTIRICI GÜCÜ

Dua, saf niyetin birkaç biçiminden biridir. devreye girdiğimizde
dua, genellikle art niyet yoktur ve savunma mekanizmalarına ihtiyaç yoktur. Dua eylemi sırasında, doğrudan Ruhsal Kaynağımızla iletişim kurarız, böylece kendimizi kandırmaya çok az ihtiyaç duyarız. İstek, teşekkür veya niyet, ego-benlikten daha büyük bir boyuta ve daha büyük bir amaca doğru hareket ediyor.

Gölge çalışmanızda özel isimlerle ilgilenmemelisiniz. Spiritüel Kaynağınız Spiritüel Kaynağınızdır -— ister Tanrı, ister Tanrıça, Tao ... ya da hiçbir şey, ona istediğiniz herhangi bir ad verin. Önemli olan senin onu araman. Dua, Yüksek Benliğinizle bağlantı kurmanın, rehberlik istemenin ve kendinizi ruhunuzun amacına uydurmanın bir yoludur.

Dua sizi rahatsız ediyorsa, bunun nedeni "Çok kötüyüm, doğruca cehenneme gidiyorum" şeklinde bir dua ile büyümüş olmanız olabilir. Bu sürüm yardım istemek için iyi bir yol değil. Kısa ve tatlı dualar en iyi sonucu verir - süslü sözler yok, sadece dürüstlük ve yardım istemenin saf niyeti. Meditasyon sırasında gözlerinizi kapatın, kalbinizi açın ve saf niyetin iyileştirici gücünün içeri akmasına izin verin. Rehberlik ve destek isterseniz mevcuttur - evrenin sunduğu şeyleri kabul etmeyi öğrenin.

RUHSAL KAYNAĞINIZLA BAĞLANTI KURMAK

Bu kitapta, Yüksek Benliği birkaç kez inceledik — o kısım ' açık, bilge ve farkında olmamızı sağlayan bizden. Gerçeği olduğu gibi görürDır-dir

ve sınırlayıcı inançlarımızdan ziyade potansiyellerimize odaklanır. Yüksek Benlik, hepimizi birbirine bağlayan Manevi Kaynağın sembolik bir temsilidir. “Dışarıda” bir yerde değil; içinde yaşıyor ve

1 açıklamaya çalıştığımız insani yöntemlerle sınırlı değilBilişim Teknoloji.

İçinde Yüksek Benliğe sahip olma kavramı bazılarına yabancı olabilir. bizim. bize öğretildikültürümüz tarafından bilgelik için kendimizin dışına bakmak.

Din adamlarından, akıl hocalarından ve ebeveynlerden psikologlara, astrologlara ve medyumlara kadar başkalarına aşırı güvenmek, güçsüzleştiricidir.

r Evet, bazen geçici öğretmenlere ve rehberlere ihtiyaç duyuyoruz,bur unuttuk

İçimizde kendimizle ilgili ihtiyacımız olan tüm yanıtlara sahibiz - eğer içsel bilgimize nasıl güveneceğimizi öğrenirsek.

F

R

r

Yüksek Benliğinize / Spiritüel Kaynağınıza doğrudan erişmek için şu egzersizi deneyin (en az yirmi dakika bekleyin): Telefonun bağlantısını kesin ve dar giysilerinizi gevşetin. Mumları yakın veya kutsal alana girdiğinizi gösteren herhangi bir şey yapın. Bu alıştırmayı teybe

kaydetmeniz ve zihninizde canlandırırken oynatmanız faydalı olabilir.

Tüm etkinliklerde olduğu gibi bu kitapta da toprak, merkez ve koruma çemberi atılır. En azından, dikkatinizi nefes ve kalp bölgenize getirin. Rahatladığınızı hissedene kadar yavaş, derin nefesler alın. Gözlerinizi kapatın - nefes alırken yukarıdan güzel bir ışık içinize çekin. Size evrensel sevgi ve kabulden bahseden bir renk yapın. Gül pembesi başlamak için iyi bir yerdir, ancak bu sıcak ışığın seçtiğiniz herhangi bir renk olmasına izin verin.

Sevildiğini ve korunduğunu hisset. Yüksek sesle söyleyin: “En yüksek farkındalığıma açığım ve iç sesimi dikkatle dinleyeceğim. Her zaman rehberlik ve koruma alıyorum. ” Zihninizin dolaştığını fark ederseniz, nazikçe derin nefesinize geri getirin.

Rahatladığınızda ve odaklandığınızda, kendinizi bir sanat galerisinde olduğunuzu hayal edin. Güzel sanat eserleriyle çevrilisiniz. Daha önce hiç böyle bir şey görmedin. Baktığınız her yerde çarpıcı bir tablo ya da heykel parçası var. Bu tür yerleri okudunuz ama şu ana kadar gerçekten var olduklarını bilmiyordunuz. Koridorlarda dolaşın ve ihtişamı içinize çekin. Zaman duruyor Bu ihtişamlı yerde.

Orada, önünüzde şimdiye kadar gördüğünüz en parlak heykel duruyor. Gözlerini ondan alamazsın. Sizi daha da yakınlaştırır. Yaklaştıkça şaşırırsın çünkü O sana benzer. Bu figürle ilgili her şey ruh mükemmel. Duyarlı olduğunu ve seninle konuşmak istediğini anlıyorsun. Neye baktığınızı anladıkça kalbiniz daha da genişler - bu aşkın sanat eseri sizin Yüksek Benliğinizdir.

Ne görüyorsun? Heykeli ayrıntılı olarak tanımlayın. Bu sanat eserinin sizinle ilgili nihai gerçeklere erişimi olduğuna sizi inandıracak her türlü ayrıntıyı (erkek, kadın, insan, hayvan, melek, renk, ışık, genç veya yaşlı) kullanın. Evren, içindeki yeriniz ve dünyadaki amacınız hakkında her şeyi bilir.

Sormak istediğiniz soruların bir listesini yapın. Sınır yok - bu görüntüye kesinlikle her şeyi sorabilirsiniz. Yüksek Benliğinizle bir konuşma yapın ve diyaloğu yazılı olarak kaydedin. "Görevim Nedir?" diye sorabilirsiniz. ya da "Sunmam gereken şeyi tam olarak ifade etmek için ne yapmalıyım?" Bununla zaman ayırın. Duyduklarına güven.

Bir süre sonra heykel sizinle birleşiyor ve ikiniz bir oluyorsunuz. Hayatınızla ilgili nihai gerçeklere erişim artık içinizdedir. Yüksek Benliğiniz varlığınızın özünde erirken, size fısıldıyor, “Teşekkürler. Ben. " Yüksek Benliğiniz size hangi sırrı ifşa ediyor? Artık Yüksek Benlik ve Spiritüel Kaynak ile bir ilişkiniz var. “İlişki” kelimesi, iki kişi (mutlaka insanlar değil) arasındaki bir iletişimi ifade eder. Yaşam yolunuzu bulmak için rehberliğe

ve desteğe ihtiyacınız var: Yüksek Benliğinizin sizden neye ihtiyacı var?

Birkaç dakika birlik duygusuyla kalın. Bu sevgi dolu Yüksek Benliğin her an, her yerde sizin için mevcut olduğunu bilin. Tek yapman gereken ondan yardım istemek. Bilincinizi yavaşça nefes almaya ve mevcut çevreye geri getirin. Kendinizi topraklamak için avuç içlerinizi yere koyun. Uzatmak. Etrafında yürü. Atıştırmalık ye.

Kendinizi tamamen bilinçli bir durumda hissettiğinizde, Yüksek Benliğinizin size söylediklerini inceleyin. Nasıl bir rehberlik sundu? Sizinle somut mu konuştu yoksa mecaz mı? Hangi görüntüleri veya kelimeleri aldınız? Söylediklerinin birkaç olası yorumu var mı? Hayatınızın yönü ve bunun genel anlamı hakkında hangi yeni anlayışlara sahipsiniz?

Deneyimliyoruz, öğreniyoruz ve ifade ediyoruz. Ne yaşadın? Ne öğrendin? Ruhsal Kaynağınızla bilinçli bir temas kurmak, ruhunuzu ifade etmenize nasıl yardımcı olabilir? Bu diyalogda keşfettiğiniz en faydalı şey nedir? Size hala belirsiz görünen şey nedir? Güven sorun mu? Talep etmeniz halinde size rehberlik ve koruma sağlanacağına inanıyor musunuz? Neden veya neden olmasın? Herhangi birine veya herhangi bir şeye güvenmenin sizin için zor olduğunu düşünüyorsanız, tarot kartı odak noktası olarak Aptal (0) ile meditasyon yapın. “Sürece güven” ve “inanç sıçraması” ifadelerine nasıl tepki veriyorsunuz? Günlüğünüze bir giriş yapın.

Şimdiye kadar gölgeyle karşılaştınız ve karanlıkta hediyeler buldunuz. Yüksek Benliğinizle tanıştınız ve onu bir sanat eseri ve rehberlik için kaynak olarak kabul ettiniz. Belki de içsel bilgeliğinize güvenmek için bebek adımları atıyorsunuz. Parçaları entegre eden bir simya zamanı; şifa seninle başlar.

İYILEŞMENIN DOĞASI

"Şifa" kelimesinin kökü, "bütünleştirmek" anlamına gelen Orta İngilizce bir kelime olan haL'den türetilmiştir. 1 Şifa, beden, zihin ve ruhun bütünleşmesi olarak tanımlanabilir. Şifa geleneği eskidir. İlkel insanlar, şifanın bütünleşmek olduğunu sezgisel olarak biliyorlardı. Tutumları ve davranışları, iyileşmenin temeli olarak hizmet etti ve bakım, sezgi ve empatinin dişil yönlerine dayanıyordu.2

İyileşme çeşitli şekillerde gerçekleşir ve kesin mekanizma bilinmemektedir. Bazıları bunun öncelikle manevi olduğuna inanırken, diğerleri maneviyat kavramını reddeder. Görüşlerimiz ne olursa olsun, her

birimiz kendi duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı tanıdığımızda şifacı olma kapasitesine sahibiz. Tüm vücut sistemleri nasıl düşündüğümüz, ne yediğimiz, nasıl davrandığımız ve yaptığımız seçimlerden etkilenir. Beden-zihin bağlantımızı tanıdığımızda ve kabul ettiğimizde, içimizdeki şifacıyı uyandırmaya başlayabiliriz.

İçsel bilgeliğimizle ilişkiler ve uyum yoluyla kendi şifamıza katıldığımızda şifacılar olarak gelişiriz. Daha yüksek bir bilince yaklaştıkça, iyileşme ve büyüme ile her seviyedeki süreçle daha fazla ilgileniriz: fiziksel, zihinsel, duygusal, psikolojik ve ruhsal. Jung'un dediği gibi, "ruhumuzu buluruz".

Şifacılara dönüşmemizin birincil yolu, kendi acımızı iyileştirme konusunda ilk elden deneyime sahip olmaktır. Şimdiye kadar gördüğümüz gibi, gölge fiziksel veya duygusal acı, kopmuş ilişkiler veya ruhsal huzursuzluk olabilir. Her ne ise, şifacı olmadan önce yüzleşmeliyiz. Bütünle yüzleşmeden bütün olamayız.

Bir noktada gölgeyi ele almalı ve kendi yaralarımızı incelemeliyiz. Zayıf yönlerimizi incelemeli, güçlü yönlerimizi (Parlak Gölge) fark edip geliştirmeliyiz. Sadece gölgeyle yüzleştiğimizde ve bütünleştiğimizde güçlü bir şifa boyutunun doğmasına izin veririz. İyileşmeden veya yaralarımızı şifa kanallarına kanalize etmeden, başkalarını iyileştirme gücüyle ortaya çıkma şansı çok az.

YARALI İYILEŞTIRICI

Şu veya bu şekilde, şu veya bu şekilde her birimiz yaralandık. Yaralanma birçok şekil alır ve birçok yüzü vardır. Bazıları için travmatik bir fiziksel yara olabilir; diğerleri için çocuk istismarı, tecavüz, fiziksel ve duygusal istismar, sevilen birinin ölümü veya terk edilme. Yaralanma her zaman aşikar değildir. Bazılarımız bir başkasına yardım etmek için açık yaralarımızı kullanırız - bir örnek, uyuşturucu rehabilitasyon biriminde danışman olarak çalışan hala aktif bir alkolik olabilir. Başkalarına yardım etmeye çalışırken, bilinçsizce kendilerine yardım etmenin yollarını ararlar. Yansıtmanın savunma mekanizması aracılığıyla çalışan şifacılar (bkz. Bölüm 5), şifa enerjilerini başkalarına yansıtırken aslında kendilerine yardım etmeye çalışıyorlar.3

Başkalarını iyileştirme yolculuğuna çıkmadan önce, kendi yaralarımızı iyileştirmeli ve kendi gücümüzü beslemeliyiz. Kendi bireysel yaralarımızla

yüzleşmeden, istemeden acılarımızı bir başkasına yansıtacağız.

Kendi kendine iyileşme yaşam boyu süren bir süreçtir. Bir krizden iyileşmiş olarak çıkmamız, ruh çalışmamızı tamamladığımız anlamına gelmez. Yaşadığımız sürece, bilgeliği geliştirmek için beklenmedik zorluklar ve fırsatlarla karşılaşmaya devam edeceğiz. Şefkat, bağışlayıcılık ve sevgiyi öğrenebilmemiz, kişisel acının devam eden bilinçli farkındalığımız aracılığıyla olur.

Eski bir travmayı iyileştirmek için asla geç değildir. Duygusal yaralanma zamanlarında, çoğu zaman gücümüzü bir başkasına veririz. Kişisel seçim gücümüzü geri kazanmayı öğrendiğimizde daha da güçleniriz. En büyük güç kaynağı içeriden ve daha yüksek rehberlikten bize sunulan şifa kanalına uyumdan gelir. "Yukarı ve aşağıyı" birleştirdiğimizde, iyileşmenin sürekli yukarı sarmalındayız; yaraların anlamı netleşir ve hayat anlam kazanmaya başlar.

İÇINDEKI IŞIĞI KEŞFETMEK

Yıllar önce, ruhsal olmaya çalışan insanlar değil, insan olmaya çalışan ruhsal varlıklar olduğumuz sonucuna vardım. "Ruh" terimi İngilizce konuşulan dünyaya çeşitli kaynaklardan gelir: Latince'de bu terim spiritus, "nefes" kelimesinden türetilmiştir. Eski Yunanlılar, terimi "rüzgar" için kullandıkları kelimeden geliştirdiler. İncil metinleri onu ruach, içimizden akan tanrısallığın nefesi olarak tanımlar. Budistler onu içsel bir ışık veya hakikat kaynağı olarak düşünürler. Modern zamanlarda, onu içsel rehberlik veya daha yüksek bir güç olarak görmeye başladık."*

Ruhu tanımlamadaki en önemli şey, onun hem fiziksel hem de duygusal olarak insan doğası için gerekli olduğunun kabul edilmesidir. Bu özlem kişiden kişiye değişir, ama hayatımızda her türlü anlamı ararken içimizde mevcuttur ve. her şeyi anlamlandırmaya çalışın. Şimdiye kadar, bazılarınız bunu okumayı bırakmış veya şüpheyle bakıyor olabilirsiniz. Sorun değil - olduğunuz yerdesiniz ve benim doğrularım sizin doğrularınız değil. lam, arama eyleminin kendisinin manevi bir eylem olduğunu öne sürüyor. Bu "daha fazlasını" özlemi ya da "yaşanmamış hayatı" aramak, ruhsal varlıklar olduğumuzun kanıtıdır.

Ruh, insanın sevgi, şefkat, dürüstlük, şefkat, bilgelik, yaratıcılık ve hayal

gücü kapasitesini keşfetmek için içe döndüğümüzde deneyimlenir. Çarpışan gök gürültüsü veya şimşek çakması gerekmez; Seçtiğimiz herhangi bir şekilde, ışığın, gerçeğin ve Spiritüel Kaynak ile bağlantının bilinçli arayışıdır. Bu bilinçli arayış, ruhsal bir yolculuğun özüdür.

Evet, bazı insanlar gök gürültülü fırtınalarla ruhsal bir yolculuğa çıkarlar, ancak tüm gezginler bu yolculuğa yüksek ideallerle başlamaz. Çoğumuz yolculuğa hayatın gölgelerinin ortasındayken başlarız. "Ruhun karanlık gecesinde" yaşayan, "hoşnutsuzluğumuzun kışı" ile boğuşan bizleriz.

Manevi yolculuğum 1983 yılında bir şişenin dibinde başladı. Yolun sonundaydım, gidecek hiçbir yerim kalmamıştı. Çaresizlik içinde biletimi aldım. Görüyorsunuz, saf güdüler güvenli geçiş için bir ön koşul değil.

Giriş limanı ne olursa olsun, hepimiz aynı fırsata sahibiz. Her birimiz kendi kendini iyileştirmek için gerekli olan ruhsal yolculuğa çıkma kapasitesine sahibiz. Kimlik bilgileri, gereksinimler ve önceden belirlenmiş yollar yoktur. Gerekli olan tek şey açık bir zihin ve kalp ile risk alma ve keşfetme isteğidir.

Manevi bir yolculuk yapan kişi asla aynı değildir: sevgi dolu bir faydalı yaşam sürer. Hayatında bir anlam bulmuştur ve bir amaç duygusu vardır. Aramanın ödülü, neden burada olduğumuzu ve dünyadaki görevimizin ne olduğunu anlamaya geliyor.

İYILEŞME ZAMANI

2. bölümde, “Healing Heart” meditasyonunu gerçekleştirdiniz. İncelemek için bir dakikanızı ayırın. Kalp, tüm şifaların gerçekleştiği yerdir. Bu kitaptaki diğer etkinliklerde olduğu gibi, yer, merkez ve koruma çemberi atın. Rahatça uzanın veya meditasyon pozisyonunuzda oturun. Nefesini yavaşlat. Derin nefes alın ve nefes verin. Tüm vücudunuzun rahatlamasına izin verin. Yüksek sesle söyleyin: "Aşk beni iyileştiriyor ve ruhumu özgürleştiriyor."

Hazır olduğunuzda, üstünüzde parlak beyaz bir ışık hayal edin. Her tam nefeste bu güzel ışığı içinize çekin ve onun kalp bölgenizde dinlenmesine izin verin. Sizi saf sevgi ve kabulün sıcak parıltısıyla doldurduğunu hissedin. Bu ışık affedicidir ve kalbinizden dışarı doğru uzandıkça evrensel sevginin rengi olan gül pembesinin muhteşem bir tonuna dönüşür. Kalbinizi koşulsuz kabulle dolduran, sıcak bir parıltıyla tüm vücudunuza yayılan ışığı hissedin.

Size uygun olan her şekilde şifa gönderilmesini isteyin. İyileşmenin alabileceği her türlü deneyimi yaşayabilmeniz için mümkün olduğunca açık ve rahat kalın.

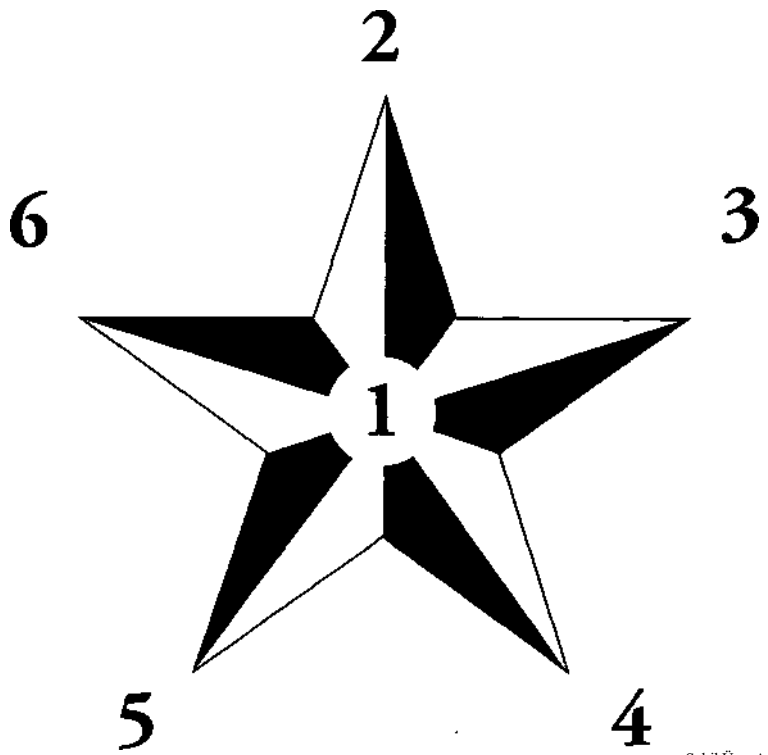
Kendinizi daha hafif ve tamamen sakin hissedene kadar ışığın huzurunda dinlenin.

İyileşmenin bittiğini hissettiğinizde, şükredin ve şöyle bir şey söyleyin: "Şifa deneyimi için Kaynağa teşekkür ediyorum"—bu alıştırmada en çok kendi sözlerin işe yarar. Daha derin nefes alın ve yavaş yavaş çevrenizin farkına varın. Dikkatiniz tekrar odaya döndüğünde, gözlerinizi açın ve iki elin avuçlarını yere koyarak kendinizi topraklayın. Topraklama olduğunu doğrulamak için ayaklarınızı hareket ettirin ve ayak parmaklarınızı oynatın. Günlüğünüze bir giriş yapın.

Egzersizden önce ve sonra nasıl hissettiniz? Varsa ne fark vardı? Kendinizi affetme duygusu hissettiniz mi? Neden veya neden olmasın? Ruhun akışına daha mı bağlısınız? Bu duygu size gölge çalışmasında nasıl yardımcı olabilir, ya da edebilir mi? Neden veya neden olmasın? İçinizdeki ışığın parladığını ve her an, her yerde mevcut olduğunu bilin. Tek yapman gereken sormak.

AYDINLANMA YILDIZI—İYILEŞME SIZINLE BAŞLAR

Ek A, kartları gölgenin zorluklarına ve hediyelerine böler. Zorluklar, içinizde faaliyet gösteren gölgenin farkında olmadığınız zamanki duygu veya düşünce durumunu tanımlar. Gölgenin armağanları, farkındalık, kabul, seçim gücü ve Yüksek Benlik ile temas yoluyla salınan şifa enerjisini tasvir eder. Aydınlanma Yıldızı düzeninde, kendinizi gölgenin armağanlarıyla çalışırken bulacaksınız.



Şekil Üç - Aydınlatma Yıldızı

Koruma çemberini topraklayarak, merkezleyerek ve atarak tarot gölge çalışma seansınıza başlayın. En azından, telefonun bağlantısını kesin ve bir rahatlama durumuna ulaşmak için yavaş, derin nefesler alın. Gölge çalışması olumlamasını tekrarlayın: "Karanlık gölgelerimi kucaklayarak iyileşiyorum ve bütünleşiyorum. Bilgelik kazanıyorum ve şefkat öğreniyorum. ” Bu düzenin odak noktası iyileşme sürecine başlamanın yolları olduğundan, şu olumlamayı ekleyin: "Geçmişteki tüm deneyimlerimin beni bu kabul anına getirdiğini kabul ediyorum. Kendimi gece 1 gibi seviyorum. Gücüm kim olduğumda yatıyor. ”

AYDINLANMA YILDIZI YAYILDI: İYILEŞME SIZINLE BAŞLAR

Birinci Konum - Boş Gemi: İyileşmesi gereken nedir? Orijinal Star of Discovery yayınınızdaki (bölüm 3) gölge kartlarından birini birinci konuma yerleştirin. Bu odak noktasıdır ve ışıkla doldurulmaya ve iyileşmeye hazır olan alanı temsil eder. Sunağınızdakiler de dahil olmak üzere kalan yirmi bir kartı karıştırın. Aydınlanmak için gölgenin neye ihtiyacı olduğuna odaklanın. Hazır olduğunuzda, yüzü aşağı bakacak şekilde rastgele beş kart seçin. Bunları, şekilde gösterildiği gibi iki ila altı arasındaki konumlara yüzleri yukarı bakacak şekilde yerleştirin. Tüm düzene bakın ve buna ilk tepkinizi günlüğe kaydedin. İlk izlenimler genellikle doğrudur. Seni şaşırtıyor mu? Neden veya neden olmasın?

İkinci Konum — Başlangıç:(Kart 1) iyileşme sürecini ne başlatacak? Bu gölgenin entegrasyonunu ne başlatacak? Kartın tonunda bir değişiklik fark etmeye başlayabilirsiniz. Örneğin, birinci konum için kaygıyı / korkuyu temsil eden kartı seçerseniz ve ikinci konum için Yıldızı (17) çizdiyseniz, bunu gölge armağanlarını kullanarak yorumlayabilirsiniz: Ruhsal Kaynağınızla temasa geçmek korkunuzu

iyileştirmeye başlayacaktır. Bu içgörüye doğru atabileceğiniz somut bir eylem, nasıl meditasyon yapılacağını öğrenmektir. Lütfen Ek A'ya bakın.

Üçüncü Konum — Formasyon:(Kart 1)'nin iyileşme sürecini ne şekillendirecek veya şekillendirecek? Gölge entegrasyonunu ne şekillendirecek? Diyelim ki bu düzen için yetenek ve yeteneklerin reddini simgeleyen kartı seçtiniz. Şimdi Sihirbaz (1)'i üçüncü konum için çizdiniz. Bu örnekte, Sihirbaz ile gölge çalışması hediyesini kullanacaksınız: ifade edilmemiş yetenekler ve yetenekler, bilinçli bir seçim yaparsanız ve sadece başarı veya tatmin istemek yerine uygun eylemi yaparsanız ifadesini bulabilir. Bir sonraki bölümde hedeflerin nasıl oluşturulacağını keşfedeceğiz.

*Not:*Bu sadece başlamak için bir örnek. Herhangi bir tarot düzeniyle çalışırken iç bilgeliğinize güvenin ve sezginizi takip edin.

Dördüncü Konum — Merkez:(Kart I) iyileşme sürecinin merkezinde veya merkezinde ne var? Bu gölgeyi bütünleştirmenin merkezinde ne var? Düşük benlik saygısını (aşağılık duygularını) gösteren kartı odak olarak seçtiğinizi hayal edin. Çarkıfelek'i (10) dördüncü pozisyonda buluyorsunuz. Cevabı, gölge çalışmasının armağanlarını kullanarak yorumlayabilirsiniz: Düşük benlik saygısının gölgesini bütünleştirmenin merkezinde, geçmişteki olayların şimdiki tutum ve davranışlarınızı nasıl etkilediğini belirleme ihtiyacı vardır. Düşük benlik saygısının iyileşmesi için merkezi olan uygun eylemler şunları içerir: bir rüya günlüğü tutmak, tarotla çalışmak, günlük tutmaya kararlı olmak veya geçmişinizi keşfetmek için profesyonel danışmanlık yapmak.

Beşinci Konum — İhtiyaç:(Kart 1) iyileşmek için ne gereklidir? Bu gölgenin entegrasyonu için ne gereklidir? Bu düzenin odak noktası olarak korkuyu temsil eden kartı seçtiyseniz (birinci konum), Adalet'in (11) burada beşinci konumda göründüğünü varsayalım. Gölge çalışmasının armağanlarını kullanarak, geçmişten gelen duyguları çözmenin veya salıvermenin korku gölgesini bütünleştirmenize nasıl yardımcı olabileceğini düşünmeniz gerekir. 7. Bölüm, acı dolu bir geçmişe son vermek için bir Yas Ayini sunar. 8. Bölüm, geçmişten korkmadan ilerlemenin yollarını inceliyor.

Altıncı Konum — Hediye:(Kart 1) ile çalışmanızın sonucunda hangi şifa armağanını alacaksınız? Bu gölgenin entegrasyonu size nasıl bir hediye verecek? Bu göründüğü kadar açık değildir. Sen kendi hayatının yıldızı ve yazarısın; ve gölge işinin hediyelerinin alıcısı. Hiçbir kitap hayatınızı

> tanımlayamaz ve anlam veremez. Gölge çalışması sonucu açığa çıkan şifa enerjisi, uygun gördüğünüz şekilde kullanmak üzere sizindir. Ek A'da verilen kartların anlamlarına takılıp kalmayın, çünkü bunlar çok sınırlayıcı olacaktır. Tam potansiyelinizi veya şifa enerjisini nasıl kullanacağınızı hayal edemiyorum. Ne kadar yükseğe uçacağınızı seçmelisiniz. Bir uçuş dersine ihtiyacınız varsa, Ek A, başlamanız için size bir destek verebilir, ancak kalkışınız yalnızca buna bağlılığınızla sınırlıdır. Güç dalgalanmaları size kalmış.

İşte bir örnek: Star of Discovery yayınında (bölüm 3), diyelim ki Savaş Arabası (7) altıncı pozisyonda, kendinden nefret ederek ortaya çıktı. Meditasyondan sonra, kendinizin en büyük düşmanınız (ve dolayısıyla bir kurban) olmanızın nedenlerinden birinin hayatınızdaki yön eksikliğinden kaynaklandığına karar verdiniz - ve bu yüzden bazen sorumsuzca hareket ediyorsunuz. Şimdi kurban arketipini sarsmak için bir taahhütte bulundunuz. Hedeflerinizi belirleyecek ve değişim için bir plan oluşturacaksınız. Arabanın gölgesini bütünleştirme yeteneği iki yönlü olabilir; Yolculuğunuzda, ileri hücum etmeden önce çözülmesi gereken geçmiş sorunlar olduğunu keşfedersiniz. Bu sorunlardan biri, agresif dürtülerinizin gerçekleşmesidir. Onları öldürmek için o kadar uğraştın ki kendi hayatında kurban oldun. Gölge çalışması yaparak, saldırgan doğanızı kabul etmeyi öğrendiniz ve bu dürtüyü uygun eyleme yönlendirmeyi öğreniyorsunuz. Harika. . . ancak Ek A'daki açıklamaların çok sınırlayıcı olduğu yer burasıdır. “Uygun eylemin” neyi gerektirdiğine karar vermek size kalmış: Bu, enerjiyi kanalize etmek için yoğun bir egzersiz dersi aldığınız anlamına mı geliyor? Bir aktivist gruba katılıp organizatör mü olacaksın? İş değiştirecek ve rekabetçi bir pazarda liderlik pozisyonu mu arayacaksınız? İzlenecek doğru yolun ne olduğunu yalnızca siz belirleyebilirsiniz. Motorunuzu çalıştırmak ve yerden inmek için Ek A'yı kullanın, uçuş düzenini her zaman hatırlayın. Bu, enerjiyi kanalize etmek için yoğun bir egzersiz dersi aldığınız anlamına mı geliyor? Bir aktivist gruba katılıp organizatör mü olacaksın? İş değiştirecek ve rekabetçi bir pazarda liderlik pozisyonu mu arayacaksınız? İzlenecek doğru yolun ne olduğunu yalnızca siz belirleyebilirsiniz. Motorunuzu çalıştırmak ve yerden inmek için Ek A'yı kullanın, uçuş düzenini her zaman hatırlayın. Bu, enerjiyi kanalize etmek için yoğun bir egzersiz dersi aldığınız anlamına mı geliyor? Bir aktivist gruba katılıp organizatör mü olacaksın? İş değiştirecek ve rekabetçi bir pazarda liderlik pozisyonu mu arayacaksınız? İzlenecek doğru yolun ne olduğunu yalnızca siz belirleyebilirsiniz. Motorunuzu çalıştırmak ve yerden inmek için Ek A'yı kullanın, uçuş düzenini her zaman hatırlayın.

Tüm bu yayılma hakkında günlüğünüze bir giriş yapın. Dilerseniz daha sonra başvurmak üzere çizimin fotokopisini çekin. İçgörülerinizi kaydedin çünkü bölümün sonunda değişim için gerçekçi hedefler oluşturduğunuzda bunları tekrar kullanacaksınız. Aydınlatma Yıldızı düzenini bir süre gölge sunağında bırakın.

Bununla ilgili bir rüyayı kuluçkaya yatırın (bkz. Bölüm 5) veya kartlardan birini odak noktası olarak kullanarak ilaç tedavisi yapın. Yüksek Benliğinizin bilgeliğiyle iletişime geçin. Bilgileri perspektife koymanıza yardım edip edemeyeceğini görmek için Karanlık Tanrıça ile karşılaşın. Aydınlanma Yıldızı düzeninin önemini belirlemek için şimdiye kadar öğrendiğiniz tüm becerileri kullanın. Zamanla kartların anlamı hakkında yeni bilgiler edinirseniz, bunları günlüğünüze ekleyin. Tüm girişleri tarihlendirdiğinizden emin olun. Gölge çalışması yorucu olabilir; ara verin, oynayın ve yenilenmiş bir bakış açısıyla geri dönün. Değiştirme cesaretinizi kutlayın.

ZIHNINIZDEKI DEĞIŞIMI GÖRMEK

Zihin olumsuz senaryoları düşünmekte iyidir ve sonuçlar genellikle olumsuzdur. Aynı güç olumlu bir amaç için kullanıldığında, olumlu bir geleceği görselleştirme ve yaratma yeteneğinizi kullanabilirsiniz. Birçoğumuz her zaman hayal ettiğimiz gerçeğin farkında değiliz. Yansıttığımız resimler ve söylediğimiz kelimeler birleşerek gerçekliğimizi yaratır. İmgelerimiz o kadar güçlüdür ki geleceğimizi yaratırlar. İş yerinde düşük moralin ne kadar bulaşıcı olduğunu düşünün; Yeterince yüksek sesle ve yeterince uzun süre inleyip şikayet edersek –– tabii ki - çalışmak için korkunç bir yer. Bu, bizim gerçekliğimiz haline gelene kadar olumsuz düşünceyi yansıtmanın gücüdür.

Görüntüleme sürecinin bilincine vardığımızda, düşüncelerimizi sağlıklı, olumlu bir kadere dönüştürme ve şekillendirme yeteneğini geliştirebiliriz. Görüntü o kadar güçlüdür ki, sorunlara odaklanmak ve olumsuz geçmiş deneyimleri daha olumlu bir şekilde yeniden çerçevelemek için kullanabiliriz. Bir olayı imgeleme yoluyla yeniden çerçevelemek, iyileşmeyi engelleyen rahatsız edici düşünce ve duygulardan kurtulmamızı sağlayabilir.5

Bazı görselleştirmelerin amacı, zihin gözünüzde bir barış ve uyum yeri görüntüleyerek zihni rahatlatmaktır. Görselleştirmenin ikinci biçimi, bilgi alabileceğiniz, güvence alabileceğiniz, problem çözmede yardım alabileceğiniz ve önemli sorulara yanıt alabileceğiniz bir durum yaratmaktır. Bu ikinci tür, yaratıcı görselleştirme veya yaratıcı imgeleme olarak bilinir. İkisi arasında ayrım yapmak yararlıdır: biri rahatlama tekniği, diğeri ise içsel rehberliğinizle bağlantı kurma yöntemidir.6

Gördüğünüz gibi, bu kitap boyunca her iki tür görselleştirme tekniğini de kullanıyoruz; bazen rahatlamak için, bazen içsel bilgeliğinize dokunmak için. Lütfen içsel rehberliğin en iyi rahatlama durumunda elde edildiğini unutmayın. İmgeleme ve rahatlama birbirini tamamlayan stratejilerdir; odaklanmış dikkat yoluyla zihni susturarak, rehberlik almak için alıcı bir durumdasınız.

Bu çalışma kitabının geri kalanı, problem çözerek, olumsuz geçmiş deneyimleri yeniden çerçeveleyerek ve yaratıcı görselleştirme yoluyla içsel bilgelikle bağlantı kurarak düşünceleri sağlıklı ve olumlu bir kadere şekillendirmeye ve şekillendirmeye odaklanır. Bunu başından beri yapıyordunuz - şimdi sürecin farkındasınız.

Geçmişe konsantre olmak için yaratıcı görüntüler kullanıyoruz. Olası geleceğe bir göz atmak için aynı gücü kullanmanın zamanı geldi. Biz kim olduğumuzu yaratırız. Kelimelerin ve imgelerin gücünü anlamaya başlamak için bu aktiviteyi deneyin: Bir parça kağıt alın ve yazmaya başlayın: “Ben. . Saate bakın ve zamanı not edin. Derin nefes alıp rahatladığınızda, cümleyi doldurmaya başlayın. "Ben. . . ” Kaleminizi on dakika boyunca sayfadan kaldırmayın (bu önemlidir). On katı dakika boyunca sürekli olarak yazın. "Çok yorgunum" veya "Bu aptal egzersizden hiçbir şey alamayacağım" bile olsa aklınıza gelen her şeyi yazın. On dakikanın sonunda durun ve yazdıklarınızı yüksek sesle okuyun. Sözlerinizin gücüyle realitenizin ne kadarını yarattığınıza şaşıracaksınız.

Bunu deneyin: 3. bölüme dönün ve “Karanlık Tanrıçayla Karşılaşma” meditasyonunu tekrar okuyun. Bu sefer, onun için şu anda sizi rahatsız eden belirli soruların bir listesini yapın. Meditasyonu tekrar yapın, ancak soru listenize göre rehberlik isteyin. Rahatladıktan sonra ve Crones ormanına girmeden önce yüksek sesle söyleyin: “Hayatımı dönüştürmek için en yüksek iyiliğimi kanalize ediyorum. Sakin olup iç sesimi dinlediğim için mutluyum. Her gün iyileşiyor ve büyüyorum. ” Bu sözlerdeki saf niyetin gücünü duyabiliyor musunuz? Yüksek sesle söylendiğinde bunun ne kadar zayıf geldiğine dikkat edin: "Hayatımı değiştirmeyi umuyorum, iç sesimi duymayı umuyorum, umarım iyileşirim." Eylem sözcükleri gücü yönlendirir. Günlüğünüze bir giriş yapın ve bunu üçüncü bölümde orijinal olarak

yaptığınız ile karşılaştırın. Hayal ettiğinizde aklınızda belirli bir hedef varken Karanlık Tanrıça ile karşılaşmanız nasıl farklı oluyor? Odaklanmış niyet, değişime ve sorumlu, kişisel güce eşittir.

BÜYÜK DÜŞÜN, KÜÇÜK DAVRAN

Sonucun ne olacağını bildiğiniz anda kaybolursunuz.
Juan Gris

Aydınlanma Yıldızı düzeni, gölgenin nasıl entegre edileceği ve iyileşmenin başlamasına nasıl izin verileceği hakkında birçok bilgi verdi. Şimdiye kadar kafanız içgörüler, hedefler, planlar ve fikirlerle yüzüyor olabilir. Ama tüm bilgilerle ne yapmalı? Hedef belirleme ve plan yapma hakkında iyi kitaplar mevcuttur. Öneriler için lütfen Ek C'ye bakın.

Aydınlanma Yıldızı yayılmasına bakarken kendinize sorun: Şu anda ne kadar yapmak istiyorum? Önceliğim nedir? Önce iyileşmesi gereken nedir? Bugün kendim için yapabileceğim en sevgi dolu şey nedir? Üç ayda mı? Altı ay? Bir yıl? İyileşme sürecini başlatmak için tam bu gün yapmam gereken bir şey var mı? Bir telefon görüşmesi yapmam gerekiyor mu? Bir destek grubuyla iletişime geçilsin mi? Mektup yazmak mı? Özgeçmişimi yeniden yap? Bir sınıfa kaydolmak mı? Bir sağlık profesyoneli veya güvenilir bir danışman mı arıyorsunuz? Meditasyon yapmak mı? Bir günlük tutun? İyileşme sürecinin hangi bölümünün hemen şimdi başlaması gerektiğine ve hangi bölümlerin bekleyebileceğine karar verin.

O halde, seçim gücünüzü kullandığınız ve kendi adınıza harekete geçtiğiniz için mutlu olun. Bu aramayı yaptıktan, bir destek grubuyla iletişime geçtikten, o mektubu yazdıktan, özgeçmişinizi yeniden düzenledikten veya birini görmek için randevu aldıktan sonra, bir sonraki eylem planı sizin için görünür hale gelecektir. Seçim gücünüzle küçük adımlar atarak, hareketlerinizle beslenen güçlü bir şifa enerjisini harekete geçirdiniz. Şifa, ruhsal kaslarınızı çalıştırmaktır: Günlük olarak ne kadar küçük, iyileştirici adımlar atarsanız, iyileşme gücü o kadar güçlü olur.

Popüler bir söz şöyle gider; "Hayat, ben başka planlar yapmakla meşgulken başıma gelenlerdir." Bir yön sahibi olmak, hayatınızın nereye gittiğini bilmek "büyük resim" duygusuna sahip olmak iyidir, ancak gerçek şu ki kaderimize her gün bir gün ulaşıyoruz. Hedef belirlemek ve plan yapmak

güzeldir, ancak mucizeler küçük ayrıntılarda gerçekleşir. Sonuca çok fazla odaklanırsak, içinde bulunduğumuz anın fırsatları bizi geçip gider. En Yüksek İyiliğimiz için gerçekten neyin olduğunu bilemeyebiliriz. Spiritüel Kaynağınıza bir talepte bulunduğunuzda, şunu ekleyin: "Eşdeğer veya daha iyi." Beklenmedik olasılıklara açık ve açıksak, evren bizi en çılgın hayallerimizin ötesinde bir şeyle şaşırtabilir. Gölge çalışmasının gerçek paradoksunda, sonuçları kontrol etme ihtiyacını bıraktığımızda kişisel gücümüzü buluruz.

Geçmişte kalmak iyileşmeyi ve büyümeyi engeller. Geleceğin enkazı hakkında endişelenmek, bugün yapılması gerekenleri yapmak için harcanabilecek değerli enerjiyi alıp götürür. Bu yüzden büyük düşünün — saniyeler içinde hedefler belirleyin, planlar yapın, iyi sonuçlar bekleyin — ama küçük davranın … her gün kendimize sevgiyle bakarak gelecek gelişir ve kendi kendine bakar.

Bu bölüm, kendinizi iyileştirmek için yaptığınız işle ilgiliydi. Bir sonraki bölümde, ilişkileri iyileştirmek için gereken çalışmaları keşfedeceğiz. İyileşme yolculuğu, yolculuk için hafif bavul hazırlamanızı gerektirir. Fazla bagaj hala size ağırlık yapıyor olabilir. Gölge çalışmalarımıza devam ederken, bu bagajın bir kısmını kaldırmak odak noktamız olacak.

SON NOTLAR

1. Berube, Margery S., editör. The American Heritage Dictionary, Second College Edition, (Boston, Houghton Mifflin Company, 1985), s. 599
2. Soylu, Vicki. Motherpeace Kartları ile Ritüel Yapmak. (New York, Three Rivers Press, Random House, 1998), s. 77-79
3. Hover-Kramer, Dorthea, Ed.D., RN. Şifa Dokunuşu: Sağlık Profesyonelleri için Bir Kaynak. (Albany, New York, Delmar Publishers, 1996), s. 221-222
4. Keegan, Lynn, Ph.D., RN. Şifacı Olarak Hemşire. (Albany, New York, Delmar Publishers, 1994), s. 42
5. Roach, Sally ve Beatrice Nieto, RN, MSN. İyileşme ve Yas Süreci. (Albany, New York, Delmar Publishers, 1997), s. 194
6. Angelo, Jack. Uygulamalı Şifa. (Rochester, Vermont, Healing Arts

Press, 1997), s. 124

MERHAMET: iç sekiz

*Sevginin hüküm sürdüğü yerde, gücün kuralı yoktur; ve gücün egemen olduğu yerde sevgi eksiktir. Biri diğerinin gölgesi.*CG Jung

BU BÖLÜMDEKI AMAÇ, BAŞKALARINI AFFETMEYI ÖĞRENMEKTIR.şefkat yoluyla. Affetmek, incitici davranışlara göz yummak veya kabul etmek anlamına gelmez, ancak geçmişte olanlardan vazgeçmeyi içerir. Affetmek zorlanamaz, ancak bir kez elde edildiğinde muazzam bir kişisel özgürlük ve bir yaratıcı enerji dalgası sunar;

Şifada şefkatin rolünü düşünerek başlıyoruz. Rehberli etkinlikler, küskünlük, öfke ve üzüntü alanlarını incelemenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır; ve iyileştirici ilişkiler için kapıyı açmak. Yaralar belirlendikten sonra, yaratıcı görselleştirme teknikleri onları bırakmanıza ve devam etmenize yardımcı olur. Baştan sona odak noktası, geçmişin acısını talep etmek ve seçim gücüyle onu salıvermektir. Bölüm, içsel ışığın dışa dönük ifadesi için "Bir Yıldıza Dilek Tutma" fırsatıyla sona erer.

MERHAMET ACIMAK DEĞILDIR

Merhamet genellikle bizden daha az şanslı olanlara -hastalara, yoksullara, akıl hastalarına- yönelik bir tür duygusal acıma olarak kabul edilir. Bu tür bir düşünce, merhameti üstünlüğün ekşi kokusuyla lekeliyor. Bu tür bir acıma lütuftur ve "biz ve onlar" arasındaki farkları vurgulamak için kullanılır.

Merhametin kök sözcüğü, "bir başkasının iyiliği için acı çekmek" veya tutkulu olmak anlamına gelen Latince cum pathor'dur.1 Merhamet, basit bir ilgi gösterme eyleminden daha fazlasıdır. Bizi acının olduğu yere gitmeye, acı dolu yerlere girmeye ve kırıklık, korku ve karışıklığı paylaşmaya yönlendirir. Merhamet, insan olma durumuna tamamen dalmak demektir.

Merhamet, başkalarına karşı sadece sessiz bir sempati değildir, çünkü şefkat her zaman eylem gerektirir. Artık yapmamız gerektiği için yardım etmiyoruz ya da karşılığında bir şey almayı umarak yardım etmiyoruz. Ne kadar “evrimleştiğimizi” gösterdiği için affetmiyoruz, ama bu yapılacak şefkatli bir şey olduğu için. Merhamet mi yoksa gerçek bir şefkat mi gösterdiğinizi kendiniz keşfetmek için şu soruyu sorun: Bir başkasına yardım ettiğimde, bu beni üstün mü yoksa alçakgönüllü mü hissettiriyor?

Merhamet, ruhumuzun yeri, içsel rehberliği ve şifası olan kalpte yer alır. Ne kadar çok acıyla karşılaşırsak, şefkatli olma potansiyelimiz o kadar artar. Gölgemizi kucaklamaya ve açılmaya çalışırken, şifa enerjisi açığa çıkar. Kendimizi iyileştirme sürecine başladığımızda ve içimizdeki ışığı keşfettiğimizde, insanları ve olayları yeni bir şekilde anlamaya başlarız. Bir zamanlar bizi şaşırtan şey şimdi anlam kazanmaya başlıyor ve iç ışığın dışa dönük bir ifadesine izin veriyor.

AFFET YA DA UNUT

Affetmek, incitici veya cahil davranışlara göz yummak anlamına gelmez, ancak geçmişi bırakmayı içerir. Affetme isteksizliği bizi acımıza daha da fazla bağlar, Nefret enerjimizi tüketir ve bir başkası tarafından kontrol edilmemize izin verir. Öfkemizi ya da gölgemizi bizi incitenlere yönelttiğimiz sürece, yine de dikkatimizi ve gücümüzü ellerinde tutuyorlar.

İnsanlığımızın en güçlü yönlerinden biri, yaralarımızın yükünü nasıl taşımaya devam ettiğimizdir. “Bana yaptıklarından sonra yaşadığım sürece başka bir erkeğe asla güvenmeyeceğim” ya da “Çocukluğum çok korkunçtu, o zamandan beri berbat durumdayım” gibi sözler duyuyoruz. Onun yüzünden asla mutlu olmayacağım. ” Bu tür tutumlar bizi ömür boyu acı ve ıstırap çekmeye mahkum eder ve affetmemiz gerektiğini haykırır. Acımıza inatla tutunduğumuzda, mutluluğu bulma olasılığımızı engelleriz.

Affetmek güçtür; Zayıf veya pasif bir hareket değildir. Affetme eylemi zorlanamaz, ancak bir kez başarıldığında kişisel özgürlük sunar. Affettiğimizde gücümüzü geri alırız; ve gerçek şifa başlar çünkü O, başkalarından kurtulmamıza izin verir. Blokların çözülebileceği ve şifa enerjisinin serbest bırakılabileceği geçmişten şimdiki ana geçiyoruz. Affetme eylemi geçmişi değiştirmeyecek, ama kesinlikle bizi - ve olası geleceği - sonsuza dek değiştirecektir.

Egonun kronik yaralanmasından ruhun iyileşme yerine geçiş yapmak için şu olumlamayı deneyin: “Beni mutlu ve özgür olmaktan alıkoyan tüm olumsuz duyguları salıyorum. Geçmişi affediyorum ve burada ve şimdi yaşıyorum. ” Tek kelimesine bile inanmasanız bile her gün yüksek sesle söyleyin. Sözcüklerin gücü sayesinde değişim gerçekleşecektir.

SEÇIM GÜCÜ

Popüler bir on iki adımlı programın sloganı, değişimin "hasta ve yorgun olmaktan hasta ve yorgun" olduğunda gerçekleşeceğini söyleyen bir slogandır. Veya başka bir deyişle, aynı kalmanın acısı değişimin acısını aştığında değişim

gerçekleşecektir.Kendi ruhsal potansiyelimizi onurlandırdığımızda ve değişime layık olduğumuzu fark ettiğimizde tutumlarımızı ve inançlarımızı değiştirme gücüne sahibiz. kendimiz, tutumlarımızı, duygularımızı ve inançlarımızı incelemek ve seçim gücüyle artık yararlı olmayanı değiştirmektir.

Gölge çalışması boyunca ve özellikle bu bölümde, hâlâ tutunduğunuz öfke veya nefrete bakın ve şunu sorun: Öfke veya nefret bana nasıl yarar sağlar? Öfkeye tutunmanın "ödülümü" nedir? Bu duygular büyümeme nasıl yardımcı oluyor? Gücümü bir başkasına vermenin değeri nedir? Kurban olmanın ödülü nedir? Bu sorulardan herhangi birine sağlam bir cevap bulmakta zorlanabilirsiniz.

Acı verici deneyimlerimizden öğrenebilir ve büyüyebiliriz ya da suçlama ve utancın gölgesinde kilitli kalabiliriz. Bizim gibi acı çekenlere merhamet etmeyi öğrenebiliriz ya da tutumlarımız bizi zihinsel sakatlara dönüştürebilir. Biz kendi hayatımızın yazarlarıyız. Seçim bizimdir ve yapmak sadece bizimdir.

Gölge çalışmasına katılmak, pek çok seçenek arasından bir seçimdir. Herkes için yol değil. Özgürlük yolculuğunun birçok yolu vardır. Hangi rotayı seçtiğiniz önemli değil - ama bir tanesini seçmeniz önemlidir. İyileşme süreci, seçim gücünüzü kullanmaya istekli olduğunuzda başlar. Şu olumlamayı deneyin: "Hayatımı iyileştirme yeteneğine sahibim. Büyümeme fayda sağlayacağını hissettiğimde yardım aramayı seçiyorum. "

BIR AĞRI SEÇIN - HERHANGI BIR AĞRI

Yakınımdaki küçük bir mağaza, içinde çeşitli kelimelerin kazındığı küçük meditasyon taşları satıyor; cesaret, şükran, inanç, nezaket, merak, bağışlama, mucize bekleme, sihir, Tanrıça gibi kelimeler. Bu kelimeyi uygulamamızı veya bu kaliteyi günlük hayatımızda tutmamızı hatırlatmak için evin veya ofisin etrafına yerleştirilirler. Bu biblolar çok iyi satıldı - "affet" taşları dışında hepsi. Sahibi onları yarı fiyatına bile satamadı. Ya çok az insanın affedecek bir şeyi olduğunu söyledi (ki buna inanmakta güçlük çekti); ya da çok az insan bağışlama

ihtiyacının hatırlatılmasını istedi.

Affetmenin incitici davranışları kabul etmekle hiçbir ilgisi yoktur. Bu, affettiğimiz birini tekrar hayatımıza davet etmek ya da onu dışarıda tutmakla ilgili değil. Bu, bizi özgür kılan bir tavırdır, böylece sürekli olarak yaralarımızın kurbanı olmazız. Affediyoruz çünkü bu bizim için sevgi dolu bir şey.

İşte işin zor kısmı. Olmamış gibi davranarak bir şeyi gitmeye zorlayamayız (buna inkar denir). Acı verici bir deneyimden kurtulmadan önce, onu incelememiz gerekir. Devam etmeden önce yaranın sahipliğini talep etmeliyiz. Bu aktiviteye gerçeğin teyidi ile başlayın: "Yüreğimden konuşmaya ve duygularımı ifade etmeye hakkım var. Gerçeğimi her söylediğimde dürüstlüğü geliştiriyorum. "

Ne zaman, nerede ve nasıl olursa olsun, seni inciten herkesin bir listesini yapacaksın. Büyük, küçük veya arada - herhangi bir nedenle kin besliyorsanız, o kişi veya olay listede yer alır. Zaman, yer, ne olduğu, bunun sizi neden incittiği konusunda net olun. Buna mümkün olduğunca fazla ayrıntı katmak istiyorsunuz.

O anki duygularınızı, şimdiki duygularınızı ve neden hala acıya tutunduğunuzu düşündüğünüzü yazmak önemlidir. Kötü ol - diğer kişilerin tarafını tutma. Bu, gizli günlüğünüzdeki listeniz. Saygısız olmanız gerektiğini düşünüyorsanız, saygısız olun. Başka kimse görmeyecek. Buradaki fikir, tüm doldurulmuş duyguların dışarı akmasına izin vermektir. Yazınızı hiçbir şekilde sansürlemeyin. "Kibar" veya daha kötüsü, "hoş" olmaya çalışırsanız, bu alıştırmayı işe yaramaz hale getirirsiniz. Duygularınız hakkında mutlak dürüstlük burada gereklidir. Gerçeğinizden saklanmakla hiçbir şey elde edemezsiniz.

Şimdi listeleri okumak için biraz zaman ayırın. Yargılayıcı olmayan bir şekilde, o anda nasıl hissettiğinizi veya hissettiğinizi kabul edin. Listeyi okurken yüksek sesle şunu söyleyin: "Geçmişten gelen olayların bugün beni incitecek gücü yok. Her zaman güvendeyim ve korunuyorum. " Listenizdeki her bir öğeyi alın ve ayrı bir kağıda aşağıdaki kategorilerden birine yerleştirin:

* tamire ihtiyacı var
* bağışlanmaya ihtiyacı var (uh, yine o kelime var)
* yas tutma ihtiyacı
* karanlıkta saklanan hediyeler

Bu, değerli öğrenme deneyimlerini ve gelecek için bir hedefe dönüştürebileceğiniz her şeyi içerir. Örneğin, taciz içeren bir ilişki yaşadıysanız, bu deneyimi yaşayabilir ve hırpalanmış bir kadın sığınma evinde gönüllü olabilirsiniz.

Ne de olsa güzel kızlar kızmadığı için başlamakta zorluk çekiyorsanız, 3. bölümdeki orijinal Star of Discovery tarot düzenine geri dönün. Geçmişten gelen acı gölgede gizlidir. Yaranızın kaynağını belirlemeye başlamanıza yardımcı olabilir. Listeyi kaydedin — bu bölümdeki çeşitli etkinlikler için kullanacaksınız.

KÜSKÜNLÜK "YENIDEN HISSETMEK" ANLAMINA GELIR

Çözülmemiş öfke, bastırılmış kalmak için ihtiyaç duyduğu güçle enerjiyi tüketir. Depresyonun, bağımlılığın ve fiziksel sıkıntının merkezinde olabilir. Kızgınlık, kelimenin tam anlamıyla "yeniden hissetmek" veya "tekrar hissetmek" anlamına gelir. Bir kırgınlığa dönüşen çözülmemiş öfkeden muzdaripseniz, muhtemelen fiziksel semptomlardan da muzdaripsiniz.

Kıskançlık, belirsiz, rahatsız edici bir düşünce, "seni yiyen bir şey", karnınızda bir sıkışma veya yeterince hava alamama hissi olarak fark edilebilir. Kırgınlık nasıl yaşanırsa yaşansın, bitmemiş bir işi temsil eder ve dikkat gerektirir. Öfke, kırgınlığın merkezindedir ve iyileşmenin başlaması için yapmanız gereken değişiklikleri keşfetmenin anahtarı olabilir. Kızgınlığı bırakmak pasif bir eylem değildir ve sizin tarafınızdan bilinçli bir seçim ve eylem gerektirir.

Muhtemelen bir önceki bölümdeki listenizde aile üyelerini, eski eşleri, eski patronları ve eski sevgilileri listelediniz. Belki de mevcut bir ilişki hakkında adreslenmemiş kırgınlıklarınız var. Bu kırgınlıklardan kurtulmanın yollarından biri, kişi sağ olsun, ölü olsun, kişiye postalanmamış bir mektup yazmaktır. Amaç mektubu göndermek değil, durumla ilgili duygularınızı ifade etmektir.

Kitabın başında gölge, çözülmemiş iç çatışmalar ve ifade edilmemiş duygular olarak tanımlanıyordu. Bir kişiye içerlemediğimize inanırsak (veya "uygun"

olmadığı için ona kızarsak), o zaman ifade edilmeyen duygular gölgeler olarak yüzeye çıkar veya gölgeler depresyon, hastalık ve kazalar şeklinde içe dönebilir. . Bir sonraki aktivite, ifade edilmemiş duygularınız için bir ses bulmanıza yardımcı olacak - sonunda.

SEVGILI JOHN- GÖNDERILMEMIŞ MEKTUBU YAZMAK

Bizi diri ya da ölü olarak inciten insanlara postalanmamış mektuplar yazmak özgürleştirici olabilir. Mektubu göndermeyeceğimizi bilerek, istediğimiz her şeyi istediğimiz dilde söylemekte tamamen özgürüz. Mektubu postalamayarak başka birine zarar veremeyiz veya misilleme yapmaktan korkamayız. Bu, ham duygular için güvenli bir ifadedir. Öfkeyi ve/veya kırgınlıkları dışarı atmak, duygularımızı farkındalıktan uzak ve kontrol altında tutmak için harcadığımız enerjiyi serbest bırakacaktır.

Burada dikkat edilmesi gereken kelime: Yaranızı kapatmak veya en azından kapanma yönünde hareket etmek için sizi inciten insanlara mektup yazıyorsunuz. Eski bir yarayı açmak veya acı içinde yuvarlanmak için mektup yazmayın. Belirli bir olayın üzerinden tekrar tekrar geçmek, yalnızca geçmişe takılı kalmanıza neden olur. "Tekrar" modundayken yara hayatınızın belirleyici özelliği haline gelir. Takılıp kalmak, soruna güç verir. Mektup yazmak, acıları tekrar tekrar dile getirme yöntemi değil, bırakmanın bir yolu olmalıdır. Mektup yazmanın tüm fikri, kendinizi bir kırgınlıktan kurtarmaktır, böylece çözümlere odaklanabilir ve hayatınıza devam edebilirsiniz.

Gönderilmemiş mektup yazma projenize bu olumlamayla başlayın ya da daha iyisi kendinizinkini oluşturun: "Kızgınlığımı açığa vurarak ve acımı bu güvenli şekilde talep ederek, kendimi yaralı bir geçmişten kurtarıyorum, kendimi her

şeyden uzaklaştırma gücüne sahibim. bana zarar veren olumsuz durumlar." Bir mektup yazmaya başladığınızda, o anda nasıl hissettiğinizi günlüğünüze yazın. Haklı öfke? Kızgınlık? Öfkelenmek? lütuf? Ne kazanmayı umuyorsun? Dürüst olun ve duyguları kaydedin.

Listeden Önceki bölümde, bir acı seçin - herhangi bir acı, mektubunuz için bir "alıcı" seçin. Unutma, onu göndermeyeceksin ve kişinin hayatta olması gerekmiyor. Mektupta ne olduğunu, bunun seni neden incittiğini ve o zaman bu konuda nasıl hissettiğini açıkça belirt. Bu yaranın hayatınız üzerinde nasıl kalıcı bir etkisi olduğunu anlatın. Bunun yüzünden neyi kaçırdın? Şimdi bu konuda nasıl hissettiğinizi belirtin. Yazınızı sansürlemeyin veya kibar olma konusunda endişelenmeyin. Güçlü bir dil kullanın ve bu kişiye söylemeniz gereken her şeyi söyleyin.

Artık yazamaz hale geldiğinde, mektubu sanki yüz yüze konuşuyormuşsun gibi kendi kendine yüksek sesle oku. Okumaya gerçekten hissettiğiniz kadar öfke ve acı katın. Bunu yaptıktan sonra, yukarıdaki onaylamayı tekrarlamak için bir dakikanızı ayırın. Sizi sakin bir duruma getirmek için derin nefes alın. Günlüğünüze başka bir giriş yapın: Artık ifade edilmemiş duygular için güvenli bir ses bulduğunuza göre farklı hissediyor musunuz? Nasıl? Mektubu saklayın çünkü bir yas ritüeli gerçekleştirirken tekrar kullanacaksınız.

ÖFKENIZLE DANS EDIN

Kendinizi eski öfkeden kurtarmak sağlığınızı önemli ölçüde iyileştirebilir: ülserler iyileşebilir, yüksek tansiyon kendi kendine düzelebilir, bağımlılık yapan davranışlar durabilir. Öfke azaltmanın en özgürleştirici biçimlerinden biri fizikseldir.

egzersiz yapmak. (Bu aktiviteye başlamadan önce lütfen bir sağlık uzmanına danışın.) Başlarken yüksek sesle şunu söyleyin: "Kızmaya hakkım var." Kendinizi havaya sokmak için öfkeli mektuplarınızdan birini tekrar okuyun.

Tercihen sözleri olmayan kızgın müzikler seçin. Öfkeli müziğin ne olduğunu bilmiyorsanız, canlı, belirgin bir davul ritmine sahip bir parça seçin. Dans etme konusunda bilinçli iseniz perdeleri kapatın. Müzik başladığında, öfkenizi gözünüzde canlandırırken sadece onu dinleyerek başlayın. Ardından, müziğe

zamanında parmaklarınızı veya ayaklarınızı dokunun. Vücudunuzun sallanmasına izin verin. Öfkenizin güçlendiğini hissedin. Eğer mırıldanmak, şarkı söylemek veya çığlık atmak istiyorsanız, bunu yapın. Müziğe daha fazla dahil olduğunuzu hissettikçe, hareket etmeye başlayın. Ne yaptığınızı düşünmeyin - bu bir Arthur Murray dans dersi değil. Duyguya konsantre olun ve öfkenin koreografınız olmasına izin verin. Müzik durana veya yorulana kadar dans etmeye devam edin.

Herhangi bir fiziksel aktivitede olduğu gibi, bir soğuma dönemine ihtiyacınız olacak. Müzik bittiğinde, birkaç dakika odanın içinde dolaşmaya devam edin. Nefesiniz normale döndüğünde günlüğünüze bir giriş yapın. Öfkenle dans etmek nasıldı? Yardımcı oldu mu? Neden veya neden olmasın? Şimdi daha hafif hissediyor musun? Daha az kızgın mı?

Bir giriş yaptıktan sonra, sessizce oturun ve kendinizi sakin ve rahat hissedene kadar yavaş ve derin bir şekilde nefes alın. Egzersizden sonra kendinizi yeniden sulandırmak için bir bardak su veya meyve suyu için. Öfkenizi güvenli ve kimsenin incinmeyeceği bir şekilde dışa vurmayı öğrendiğinizi bilin. Gücünün sizi ele geçirmeye başladığını her hissettiğinizde öfkenizle dans edin. Sizi öldürebilecek bir duygudan kurtulmanın yapıcı bir yöntemidir.

Çok Kayıp, Çok Acı

Ölüm. Bu kültürde kimse lafı söylemekten hoşlanmaz. Ama gerçek şu ki insanlar ölüyor ve parçaları toplamamız gerekiyor. Bazılarımızın ölen kişiyle bitmemiş bir işi var: pişmanlıklar, öfke, acı. İlişkinin kalitesinden bağımsız olarak, biri öldüğünde bir boşluk bırakılır. Öfke, umutsuzluk, kayıp veya üzüntü duygularımız olabilir.

Ölümle doğrudan temasımız olmasa bile, kaybın sonuçlarıyla uğraşmamız gerekebilir. Her değişiklik kaybı içerir. Kaybı sadece sevilen birinin ya da evcil hayvanın ölümüyle değil, kariyer değişikliği, boşanma, evlilik (bekar hayatının kaybı) ya da yeni bir eve taşınma gibi olaylarla yaşıyoruz. Bazılarımız, kaybettiğimiz çocukluk ya da menopozda adet görme kaybının yasını tutar. Ameliyattan sonra, özellikle kanserle ilgili bir vücut parçasını kaybettiğimizde yas tutabiliriz; veya koşullarımız değiştiğinde finansal özgürlüğün kaybı. Erken

iyileşmede, alkol ve uyuşturucu kaybının yasını tutmak yaygındır.

Çoğu zaman, durumlarımız yaşam boyunca devam eden bütün bir kayıp modelini yansıtır. Kendinizi rahat ettirin ve derin nefes alarak bedeninizi gevşetin. Hayatınıza dönüp bakın ve tüm kayıplarınızın dikkatli bir listesini yapın. Arkadaşlıkları kaybetmek, bir fırsatı kaçırmak ve değerli eşyaları yanlış yere koymak gibi şeyleri dahil edin. Algılanan tüm kayıplar listenize aittir. Acele etmeyin ve belirli bir kaybın yarattığı herhangi bir duyguya dikkat edin: keder, üzüntü, öfke, umutsuzluk, pişmanlık, vb. İlerledikçe kayıpla başa çıkmak ve hayatınıza entegre etmek için hangi stratejileri geliştirdiniz? Örneğin, eşiniz AIDS nedeniyle vefat ettiyse, iyileşmek için ne yaptınız? Kendi içsel güçlerinizi keşfetmek için bir izolasyon dönemine ihtiyacınız oldu mu? Bu özel kaybın doğrudan sonucu ve sonucu neydi? Herhangi bir kayıpla, en azından acıyı yaşadığını ve kurtulduğunu yazabilirsin. Belki de aynı durumda olanlara şefkat duydunuz. Bir kaybın beklenmedik faydaları nelerdi? Örneğin, işinizi kaybettiyseniz, yeni bir kariyer mi buldunuz? Hayat arkadaşınız öldüyse, sahip olduğunuzu bilmediğiniz bir güç ve yaratıcılık mı buldunuz?

Bir kaybı hayatınıza entegre edemediğinizde, muhtemelen onun depolanmış enerjilerinin acı veren gölgelerini hissetmişsinizdir; bir örnek, birincil başa çıkma stratejisi olarak alkol kullanımıdır. Bir ömür boyu kaybı iyileştirmeye başlamak için bu egzersizi deneyin. Tüm vücudunuzu derin nefes alarak gevşettikten sonra yüksek sesle söyleyin: “Kaybımı atlattım ve bunun için daha güçlüyüm. Kaybetmenin, şüphenin ve korkunun acısını salıveriyorum. Hayatımı dolu dolu yaşamayı seçiyorum. Aşk beni iyileştiriyor ve ruhumu özgürleştiriyor."

Derin nefesler alırken, vücudunuzdaki kayıp hissini bulun. Kalbinizde, rahminizin çevresinde veya ameliyat bölgesinde olabilir. Yavaş nefes almaya devam edin ve kaybı hissetmek için bu vücut kısmına odaklanın. Bırakın iç vizyonunuz size kaybın koşullarını ortaya çıkarsın. Öyle hissediyorsan ağla çünkü gözyaşları ruhu yıkar. Durumun net bir resmini gördüğünüzde, başınızın üzerinde parlak mor bir ışık hayal edin. Nefes alırken bu ışığı kalbinize getirin. Nefes verirken, derin şifanın ışığının doğrudan bedeninizdeki kayıp hissine gitmesine izin verin. Her hücreye nüfuz ettiğini hissedin. Saf niyetin gücünü kullanarak, kaybın iyileşmesini yüksek sesle isteyin. Ne yapacağınız konusunda size rehberlik edilip edilmediğini görmek için iç bilgeliğin sesini dinleyin. İyileşme ışığında nefes alın, kayıp durumunun enerjilerini soluyun.

Kayıp hissi azaldıktan sonra, birkaç dakika boyunca şifalı mor ışıkta nefes almaya devam edin. Yüksek sesle söyleyin: "Bu şifa için minnettarım." Bu duyguyla istediğiniz kadar kalın. Hazır olduğunuzda, gözlerinizi açın ve çevrenizin farkına varın. Ayaklarınızı hareket ettirerek veya avuçlarınızı yere

koyarak kendinizi topraklayın. Günlüğünüze bir giriş yapın.

Eksik bir vücut parçasının yasını tutuyorsanız, bu egzersiz sırasında onu yenilemeyeceksiniz. Buradaki amaç, semptomları tedavi etmek değil, içgörü, huzur ve şefkat kazanmaktır. İçgörü ve yeni bir bakış açısı, değiştirilemeyecek şeyleri kabul etmenize ve değiştirebileceğiniz şeyleri değiştirme cesaretiyle yaşamınızda ilerlemenize izin verecektir.

Bazen ilişkiler veya tutumlar iyileşmeye ihtiyaç duyar. İyileştirme egzersizini görsel bir onaylama olarak düşünün. Yaratıcı görüntüler de ilişkileri iyileştirmek için kullanılabilir. Yukarıdaki görselleştirmeyi gerçekleştirin, ancak zihin gözünüzle şifa gerektiren durumu görün. Ona mor ışık gönder ve saf niyetin gücünü kullan. Bir başkasını iradesine karşı veya izni olmadan değiştiremeyeceğinizi anlayın, ancak genel duruma şifa enerjisi gönderebilirsiniz. Şifa enerjisinin nasıl kullanılacağını belirlemek size bağlı değildir. Elbette gönderin - o zaman nasıl olursa olsun işlerin herkesin En Yüksek İyiliği için işe yarayacağına güvenin. Bir duruma şifa enerjisi gönderirken şöyle deyin: "Herkesin iyiliği için şifa enerjisi gönderiyorum, özgür iradeye göre, eşdeğeri veya daha iyisi için hiçbirine zarar vermem."

ŞIFALI ÇOCUKLUK

Çocuklar olarak hepimizin yemek, barınak, sevgi, onay, şefkat ve saygıya özel ihtiyaçları vardır. Bazı çocuklar şiddet, istismar veya ihmal ortamında büyürler. Diğerlerinin maddi ihtiyaçları vardır, ancak soğuk, mesafeli ebeveynlik yaşarlar. Yine de diğerleri bir ebeveynini ölüm, boşanma veya terk edilme nedeniyle kaybeder. Yetişkinlikte en yaygın kayıp kalıplarından biri, karşılanmamış çocukluk ihtiyaçlarıdır.

Bu kayıp modeline sahip olduğumuzda, kronolojik olarak büyümeyi durdurmayız, ancak duygusal düzeyde büyüme kesintiye uğrar. Yetişkinler olarak, tüm incinmeler, kendimize dair sahip olduğumuz bu hasarlı kavramı pekiştirir. Hayatlarımızı korku, kafa karışıklığı, endişe veya öfke ile dolu yaşayabiliriz. Duygusal durumlar ve ilişkiler, çocukluk acılarının bilinçsiz anılarını tetikleyebilir ve sonuç olarak olgunlaşmamış davranışlarda bulunuruz.

Aşağıdaki egzersiz, acı dolu bir çocukluğu iyileştirme sürecine başlamanıza yardımcı olacaktır. Kişisel deneyimime göre, çocukluk acıları en derinlere iner ve iyileşmesi en uzun sürer. Gerekirse güvenilir bir arkadaşın veya profesyonel

danışmanın bilgeliğine başvurun. Derin nefesler alın ve tüm vücudunuzun rahatlamasına izin verin. Yüksek sesle söyleyin: "Geçmişi affediyorum ve burada ve şimdi yaşıyorum."

Çocukluktan gelen acı hatıraları düşünün. Sırf yetişkinsiniz diye onları önemsizleştirmeyin. Acıyı, olduğu sırada olduğun çocuğun gözlerinden ve kalbinden gör. Kafanızın içinde birinin "Ah, büyüyün!" diye bağırdığını duyarsanız. o senin sert iç ebeveynin. Ona sessiz olmasını söyle. İlk başta sadece bir veya iki olaya odaklanın ve günlüğünüze her biri hakkında bir giriş yapın. Bir durumu tanımlarken mümkün olduğunca ayrıntılı olmaya çalışın.

Artık yazamayacak duruma geldiğinde şu soruları cevapla: Acı dolu bir çocukluk anısı hakkında yazarken vücudunda değişen bir şey fark ettin mi? Bu neydi? Kalp atış hızınız veya solunum düzeniniz arttı mı? Çocukluğunuzu hatırladığınızda mideniz bulandı mı veya terlemeye başladınız mı? Göğsünüzün ortası veya boğazınız sıkıştı mı? Öfkelenmeye veya üzülmeye başladığınızı hissettiniz mi? Bu sorulardan birine evet cevabı verdiyseniz, çözülmemiş çocukluk ağrınız olabilir.

Aşağıdaki egzersiz, belirli bir çocukluk yarasının iyileşmesini başlatmak için tasarlanmıştır. Önceki günlük girişindeki sayılardan birini kullanacaksınız. Çocuklar kırılgandır, bu nedenle bu aktivite için koruma çemberini topraklamanız, merkezlemeniz ve oluşturmanız önemlidir ". Yaralı çocuğunuzun güvende hissetmesi gerekir. Pembe bir mum yakın ve yüksek sesle şunu söyleyin: "Her zaman güvendeyim ve korunuyorum . Geçmişi iyileştirebiliyorum çünkü ondan kurtuldum. Gücüme sahip olduğum için acımı salıyor ve geçmişi affediyorum. Kendimi seviyorum ve özgürüm. ”***

Parlayan pembe muma bakın. Derin nefes alın ve kalp bölgenize gül pembesi bir ışık getirin. Gül pembesi ışık ve koşulsuz sevgi ile çevrili olduğunuzu hissedin. Önceki dergi girişinde ortaya çıkan sorunu tanımlayın. Bunu yüksek sesle dile getirin. Açık ol. Kendinizi, bu olayın olduğu yaşta görün. Bedeninizde sorunu hissettiğiniz yeri bulun ve o yerin odak noktası olmasına izin verin. Yetişkin hafızasından çok iç vizyonuna güvenin Çocuğa sizden neye ihtiyacı olduğunu gördüğünüzü sorun. Bir cevap bekleyin.

Çocuğunuzun size söylediklerini yerine getirin. Cevap alamazsanız, böyle bir çocuğun ihtiyacı olduğunu düşündüğünüz şeyi yapın. Belirli bir sorun ortaya çıktı çünkü onu bırakmaya hazırsınız. Beyaz ışıkla sarılmış acıyı görün, belki güzel bir balon gibi. Acıyla dolu balonu tutun ve yavaşça bırakın. Güle güle

***Kelimelerin gücünü asla küçümseme. İnanmasanız bile bu gibi sözleri yüksek sesle söyleyin. Değişim gerçekleşecek.

deyin ve kendinize artık bu eski enerjiye ihtiyacınız olmadığını söyleyin.

Artık içinizde eski acının olduğu yerde bir boşluk var. Boşluğu doldurmak için sevgi dolu gül pembesi ışığını içinize çekin. Boşluğun bir barış duygusuyla değiştirildiğini hissedin. Yüksek sesle söyleyin: "Bu şifa için teşekkür ederim." Kendi zamanınızda geri gelin. Gözlerinizi nazikçe açın ve normal ortamınıza dönün. Daha derin nefes alın ve ayaklarınızı hareket ettirin. Kendinizi topraklamak için avuç içlerinizi yere koyun.

Hazır olduğunuzda günlüğünüze bir giriş yapın. Çocuğunuz sizden ne yapmanızı istedi? Çocuğunuzun bir yetişkin olarak sizden neye ihtiyacı var? Çocuğunuzdan yanıt alamadıysanız, bu çocuğa acı içinde yardım etmek için ne yapabilirsiniz? İç bilgeliğinize güvenin çünkü bu çocuk için en iyisini siz bilirsiniz. Gönderilmemiş bir mektup yazmak kadar basit veya bir danışmanla görüşmek için randevu almak kadar derin olabilir. Kendiniz için yapabileceğiniz somut bir şey düşünün ve bugün yapın.

AŞK DEMEKTIR (BAZEN) ÜZGÜN OLDUĞUNU SÖYLEMEK ZORUNDA

Lütfen karışık metaforları bağışlayın, ancak öfke dansında tango için iki kişi gerekir. Gölge kibar değildir ve patladığında kime zarar vereceği umurunda

değildir. Onun gücü altındayken sonradan pişman olacağımız şeyler yapar ve söyleriz. Şimdiye kadar, gölgeyi tanımak ve kucaklamak, kişisel acının iyileşmesi gereken alanlarını belirlemek ve geçmişi bırakmanın yollarını keşfetmek için yöntemlere baktık. Devam etmeden önce, başkalarını nasıl incittiğimizi incelemeli ve uygun olduğunda düzeltmeliyiz.

Gölge çalışmasının ikili doğasında, eğer bağışlayabiliyorsak, O'nu da isteyebilmeliyiz. Burayı "tamirhane" olarak düşünün; Gölge çalışması yaparken, yaptığımız bir şeyi incitici bulabilir ve onarılması gerektiğini anlayabiliriz. Geçmişe yönelik pişmanlık, büyümeyi zayıflatabilir.

Duygusal pişmanlık bloğunu etkili bir şekilde ortadan kaldırmak için, düzeltmeler yapıp yolumuza devam etmeliyiz. Ancak af dilemenin veya özür dilemenin bir püf noktası vardır: Diğer kişinin değişikliği kabul etmek zorunda olduğuna dair her türlü fikri bırakmalıyız. Düzeltme yapmanın tek amacı bizi sakatlayıcı suçluluk duygusundan kurtarmaktır. Uygun olduğunda onarım yapmamız gerekiyor, ancak alıcının hareketi kabul etmesi gerekmiyor.

Düzeltirken, söz konusu taraf bir pislik olsa bile, bu durumda kendi payına düşeni yap. Bir özür dilemiyorsunuz ve diğer kişinin size ne kadar zarar verdiğini hatırlatmıyorsunuz. Şikayet listenizi başka bir zaman ve yer için saklayın. Özrünüze bir filin hatırasını getirirseniz, alıcıyı savunma pozisyonuna sokarsınız ve hiçbir şey tamir edilemez.

İlgili kişiden özür dilemek, çiçek göndermek veya bir not postalamak yeterli olabilir. Kısa ve samimi özürler en iyi sonucu verir. Asla af dilemeyin çünkü alçakgönüllülük aşağılanma değildir. Sen değerli bir insansın ve diğer kişinin değişikliği kabul edip etmemesi senin sonucun değil.

Coğrafya veya ölüm nedeniyle doğrudan onarım her zaman mümkün değildir. Bu durumda, yine de kişiye bir özür mektubu yazın. Notu yazarken o kişiyle bağlantı olarak bir fotoğraf veya zihinsel resim kullanın. Eski pişmanlıkları sonsuza dek temizlemenin bir sembolü olarak beyaz bir mum yak. Gerekirse mezarın yanındaki mektubu okuyun ve özellikle beyaz veya pembe karanfiller olmak üzere çiçeklerden oluşan bir barış sunusu bırakın. Harf, mum ve çiçekleri de bir süre gölge sunağınıza yerleştirebilirsiniz.

Bu bölümün başlarında, bir liste yapmanız ve onu dört kategoriye ayırmanız istendi. Şimdi bakın ve "İhtiyaçlar" altındaki girişinizi gözden geçirin.

Tamirat. " Tüm vücudunuzu rahatlatmak için bu egzersize derin nefes alarak başlayın. Beyaz bir mum yak ve yüksek sesle şunu söyle: "Hatalarımı kabul ediyorum ve kendime olan saygımı yeniden onaylıyorum. Hata yapmaktan kaynaklanan ve gelecekte benim için en iyisini yapacak olan öğrenme deneyimi için minnettarım. "

Bir kağıda, affetmek istediğiniz eylemi tanımlayın. Doğrudan değişiklik yapabilir misiniz yoksa gönderilmemiş bir mektup yazmanız mı gerekiyor? Bu hareket için kendini affetmeye hazır mısın? Bağışlanmaya veya reddedilmeye hazır mısınız? Şimdi tam olarak nasıl hissettiğinizi belirten bir mektup yazın. Mektubu gönderecek misin, mezar başında mı okuyacaksın yoksa gölge sunağına mı koyacaksın? Bu özürü yüz yüze yapmak daha mı iyi olurdu? Diğer kişinin algılanan karakter kusurlarından bahsetmeden bir değişiklik yapabilir misiniz? Çiçek göndermek uygun mudur? Bir telefon görüşmesi yapmanız mı gerekiyor? Değişiklik yapmanın özgürleştirici bir deneyim olduğu ihtimaline hazır mısınız? Değişikliği yaptıktan sonra, bırakıp gidebilir misin? Bunu güvenilir bir arkadaş veya danışmanla tartışmanız mı gerekiyor? Onarım yoluyla yapmak istediğiniz ve yapmaya hazır olduğunuz her şeyi listeleyin. Bunu yapmak için bir tarih belirleyin – sonra yapın.

BAĞIŞLANMAK

Affetmeye istekliysek, onu almaya istekli olmalıyız. Eğer bir kadınsanız, vermek muhtemelen almaktan daha kolaydır. Bir an için birine hediye vermenin ne kadar zahmetsiz olduğunu düşünün. Şimdi bir tane almanın ne kadar zor olduğunu hatırlayın. Aynı şey bağışlanma hediyesini almak için de geçerlidir.

Güdümlü imgeleme, durumlara tepkinizi yeniden programlamada ve eski duygusal blokları serbest bırakmada yardımcı olur. Bir görüntüyü “görmekte” zorlanıyorsanız, görüyormuş gibi davranabilirsiniz; önemli olan saf niyetin iyileştirici gücüdür. Aşağıdaki görselleştirme, karşınızdaki kişi bağışlasın ya da vermesin bağışlanma almanıza yardımcı olacaktır. "Affedilmeye ihtiyacı var" başlığı altındaki listenize bakın. Belirli bir durumu hatırlayın.

Pembe veya beyaz bir mum yakın ve bu egzersize derin nefes alarak tüm vücudunuzu gevşeterek başlayın. Rahatladığınızda yüksek sesle şunu söyleyin: "Affediyorum ve bu yüzden ruhsal huzur hissediyorum." Affetmek istediğiniz kişiyi zihninizde canlandırın.

Bu kişinin güçlü bir imajına sahip olduğunuzda, özür mektubunuzu yüksek sesle okuyun. Zihin gözünüzde, diğer kişinin Onu aldığını ve size sevgiyle karşılık verdiğini görün. Bunu “görmekte” zorlanıyorsanız, arzu ettiğiniz senaryoyu sözlü olarak ifade edin. Bu durumda olmasını istediğiniz şeyin hikayesini anlatın. Sesli söyle.

Karşınızdaki kişiden sizi bağışlamasını isteyin, ardından bağışlamanın size verildiğini hayal edin. Affetmenin size aktığını ve doğrudan kalbinize gittiğini hissetmenize izin verin. Bağışlama hissinin tüm vücudunuza sıcak bir ışıltıyla yayılmasına izin verin.

Kişiye teşekkür edin ve uygun görünen herhangi bir jest yapın - sarılmak, öpüşmek, el sıkışmak, ağlamak, gülmek vb. Sevgiyle yoluna göndererek o kişinin aklınızdan kaybolmasına izin verin. Affedildiğiniz için şimdi ne kadar hafiflediğinize dikkat edin.

Hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açın ve çevrenizin farkına varın. Derin nefes alın, ayaklarınızı hareket ettirin ve ellerinizle yere yatırın. Günlüğünüze bir giriş yapın. Affetmek nasıl bir şeydi? Açık ol.

HAREKETLI

Bu bölümdeki çalışma, sizi geçmişte sonsuza kadar tutan bağlardan kurtulmakla ilgilidir. Bu ağırlıklı yükler, şifa enerjisinin akışını engeller ve yaratıcılığınızı elinizden alır. Bu çalışma kitabında şimdiye kadar verilen önerileri takip ederek artık bir yas ritüeli gerçekleştirmeye hazırsınız. Yas tutmanız gerektiğini simgeleyen önceki alıştırmalardaki harfleri bir araya toplayın. Harfleri yakmak istemiyorsanız, başka bir kağıda yas tutmanız gereken şeylerin bir listesini yapın. İçini dök. Üzüldüğünüz her şeyi ve aynı zamanda bırakmak istediğiniz şeyleri kesinlikle dahil edin. "Yas tutma ihtiyacı" kategorisi altında daha önce yaptığınız listeye bakın.

2. bölümdeki “Karanlık Tanrıça ile Karşılaşma”yı tekrar okuyun, çünkü o ölüm ve yeniden doğuş tanrıçasıdır. Gölge sunağınızda siyah mumlar ve nesneler kullanın ve vanilya, yasemin, afyon veya nergis gibi ağır bir tütsü yakın. Bu yas ayini için siyah giyinmek istiyorsanız, bunu yapın. Eskinin ölümünü ve dönüşümü simgelemek için tarot kartı Ölüm'ü (13) sunağınıza yerleştirin.

131* Bölüm?

Yas ayini için rahatsız edilmeyeceğiniz zaman en az yirmi dakika bekleyin. Telefonun bağlantısını kesin ve sıkı giysilerinizi gevşetin. Harfleri veya listeyi sunağa yerleştirin ve yanmaz bir kap bulundurduğunuzdan emin olun. Küllük veya fırın kabı olabilir, ancak yanıcı olmadığından emin olun. Kibrit veya çakmak ihtiyacınız olacak. Bu ritüel için koruma çemberini topraklamak, merkezlemek ve dökmek önemlidir. Bu size yanlış geliyorsa, en azından yüksek sesle söyleyin: "Bu yas ayininde ve her zaman güvendeyim ve korunuyorum."

Siyah mumları yak ve tütsü yak. Sunağın önünde rahatça durun veya oturun ve kendi ruhsal geleneğinize göre size uygun görünen sözcükleri söyleyin. (Topraklama, merkezleme ve koruma çemberini oluşturma ile ilgili ayrıntılar için 2. bölümü inceleyin.) Derin nefes alın ve tüm vücudunuzun gevşemesine izin verin. Ölüm kartına (13) bakın ve ne için yas tuttuğunuzu, bu ayini yapmanızın nedenlerini düşünün. Üzüldüğün şey nedir? Bu ritüelle neyi başarmayı düşünüyorsunuz? Kendinizi rahatlamış ve ortalanmış hissettiğinizde, yüksek sesle söyleyin: "Karanlık Tanrıça'nın (ya da Ölüm ve Yeniden Doğuş Ruhu) bu ayin sırasında beni kutsamasını ve korumasını istiyorum. Kayıplarımın yasını tutarken bilgelik, rehberlik ve rahatlık istiyorum. Geçmişi sevgiyle salıveriyorum ve özgürüm. Bu doğru ve herkesin iyiliği için. Hiçbirine zarar vermesin. Öyle mi olacak. "

Mektuplarınızı veya listelerinizi tek tek yüksek sesle okuyun. Bir an için belirli durum veya kişi ile kalın. Hazır olduğunuzda, bir mektup veya liste tutun ve şöyle bir şey söyleyin: "Geçmişi sevgiyle bırakıyorum ve özgürüm." Mektubu veya listeyi yakıp yanmaz tabağa koyun. Yanarken, sizi duman bukleleriyle bırakan acıyı ve hüznü hissedin.†††Daha yeni bir yarayla çalışıyorsanız, "Bu acıyı bıraktım ve özgürüm" diyebilirsiniz. Kendi sözlerin ritüelde her zaman en iyisidir. Seni rahatlatacak bir şey söyle. Özel bir duanız veya büyünüz varsa, elbette kullanın. Yaptığınız hiçbir ritüel, sizin için kutsal olmadıkça kutsal değildir.

Bu süreci acele etmeyin. Gerektiği kadar kal. Bu bölümün sonunda, yarattığınız yeni hediyeyi kutlamak için bir fırsatınız olacak, ancak şimdilik kayıplarınız için yas tutun. Kederin kendi zaman çizelgesi vardır ve aceleye getirilemez. Hazır olduğunuzda, yas ayini sırasında almış olabileceğiniz herhangi bir rehberlik, bilgelik veya teselli için Manevi Kaynağınıza (veya Karanlık Tanrıçanıza) teşekkür edin.

Nefesinizin farkına vararak dikkatinizi tekrar odaya getirin. Kalp bölgenizi mor

†††Duman sizi rahatsız ediyorsa, gözünüzde canlandırırken kağıdı küçük parçalara ayırın ve sunağın üzerine "yağmur"da ellerinizden folyoya bırakın.

ışıkla doldurun ve gerçek iyileşmenin başladığını bilin. Ayaklarınızı hareket ettirin ve kendinizi topraklamak için avuç içlerinizi yere koyun. Bir süre evde kalacaksanız, mumun sokete kadar yanmasına izin verin. Dilerseniz "acınızın küllerini" törensel bir şekilde atın ama atın. Acıdan şifa yerine bu geçiş törenini onurlandırmak için gölge sunağını beyaz veya mor olarak değiştirin. Temperance'ın (14) iyileştirici enerjisini Ölüm tarot kartına yerleştirin. Oraya beyaz veya mor çiçekler koyun ve beyaz veya mor mumlara geçin. Hafif ve hoş bir İncense veya gül gibi sevgi dolu bir enerji yayan birini seçin. Gölge sunağı, maneviyatınızın fiziksel bir temsilidir. Bu öneriler yalnızca içsel bilgeliğinizle bağlantı kurmanıza yardımcı olacak kılavuzlardır. Sezginizi kullanın ve gölge sunağının kendi şifanızın bir ifadesi olmasına izin verin.

Yas ritüeli hakkında günlüğünüze bir giriş yapın. Hangi ifade edilmemiş duygunun şimdi bir sesi var? Hangi çözülmemiş çatışma çözüm buldu? Hangi gölgeleri tamamen kucakladınız? Bir sonraki bölüm karanlıkta bulduğunuz hediyeler konusunda size yardımcı olacak.

BIR DILEK TUT

6. bölümde gölgeyi kucakladınız ve içinizdeki ışığı keşfettiniz. Bu bölümde, içsel ışığın dışa dönük ifadesini araştırdık. Kendiniz ve başkaları hakkında ne öğrendiniz? Şu anda sahip olduğunuz tüm araç ve becerilerle, tek bir dilek hakkınız olsaydı, bu ne olurdu? Bu fantezi veya arzulu bir düşünce değildir. Bulunduğunuz yerde olmak için çok çalıştınız. Şimdi ne bildiğinizi bilerek, tüm net dürüstlüğüyle, listenize bakın ve dördüncü kategori için yazdıklarınızı gözden geçirin: karanlıkta saklanan hediyeler. Size rehberlik edecek saf niyetin iyileştirici enerjisiyle, dileğiniz nedir? Karanlıkta bulunan hediyelerin yaratıcı gücü, dileğinizi nasıl gerçekleştirebilir? Şimdi ne yaratabilirsiniz? Hangi yetenekler ve yetenekler ortaya çıktı?

Yüzyıllar boyunca yıldızlarla dolu gökyüzüne bakmak, gizli rüyalar ve sonsuzluğa dair bakışlar uyandırdı. Gökyüzünden koparıldığında, yaratıcı olasılığın bu parlak sembolü, bir yıldıza dilek dileme fırsatınız olur. Tarot destenizden Yıldızı (17) alın. Meditasyon için bir odak olarak kullanacaksınız. Gözünüzü yormadan rahatça görebileceğiniz bir yere yerleştirin.

Her zaman olduğu gibi, tüm vücudunuzun rahatladığını hissedene kadar nefesinizi yavaşlatarak başlayın. Şu olumlamayı deneyin: "Kendimi gerçeğime

açıyorum. Yaratıcılık benim doğuştan hakkım çünkü ben Ruhsal Kaynağımla birim. ” Yıldıza bakın ve kartın kenarlarının bulanık olmasına izin verin. Bunu zorlama. Kendi zamanında gerçekleşecek. 3. bölümde öğrendiğiniz gibi kartı girin ve yıldızın ışıltısında için. Kalbinizi onun sıcaklığına ve bilgeliğine açın. Yıldıza ne dilediğini söyle. Rehberlik için iç bilgeliğinizin sesini dinleyin. Dileğinizi nasıl gerçekleştireceğiniz konusunda size fikirler verilebilir. Bu güzel yıldızla istediğin kadar kal. Ne de olsa karanlıkta O'na giden yolu buldunuz. Deneyimin tadını çıkarın ve merkezinizin parlamasına izin verin.

Hazır olduğunuzda, kartın çizgilerinin tekrar netleşmesine ve iki boyutlu olmasına izin verin. Geri adım atın. Derin nefes al. Yavaş yavaş odanın farkına varın. Ayaklarınızı hareket ettirin ve ellerinizi yere koyun. Günlüğünüze bir giriş yapın.

Ne diledin? Dileğinizi gerçekleştirme konusunda nasıl bir rehberlik aldınız?

6. bölümde, kendinizi iyileştirmenin yollarına baktınız ve içinizdeki ışığı keşfettiniz. Bölüm 7, ilişkileri iyileştirme sürecini ve içsel ışığın dışa dönük ifadesi için geçmişi inceledi. Sonraki (ve son) bölüm, dünyaya adım atmanın ve parlak bir gelecek yaratmanın yöntemlerini keşfedecek.

SON NOTLAR

1. Berube, Margery S., editör. Amerikan Mirası Sözlüğü, İkinci Kolej Sürümü. (Boston, Houghton Mifflin Şirketi, 1985), s. 300

Bölüm 8

Umut Yıldızı

Ve tüm keşiflerimizin sonu,
başladığımız yere varmak ve yeri ilk
kez tanımak olacak.
TS Eliot

*

BÖLÜMÜN AMACI8 olası geleceği gerçekçi bir umut duygusuyla incelemektir. Bu fantezi veya arzulu bir düşünce değildir. Gerçekçi umut, saf niyetin iyileştirici gücüne dayanır ve Yüksek Benliğinize dayanır. Bazı olay ve durumlar değiştirilemezken, seçim gücü ile bu olayların algısı ve anlamı değiştirilebilir.

Umut Yıldızı adı verilen son tarot düzeniyle başlıyoruz. Umutlu bir geleceği planlamanıza ve görselleştirmenize yardımcı olacaktır. Hayalleriniz ve

arzularınız kutsaldır ve karanlıkta hediyeler buldunuz. "Hazine Sandığı" adlı yaratıcı bir egzersizle kutsal arzularınıza fiziksel ifade vermeyi öğrenirsiniz. Umut beslemek için tasarlanan diğer faaliyetler arasında, gelecek için belirli bir eylem planı oluşturmak ve gölge sunağınızı değiştirmek yer alır. 3. bölümdeki bir alıştırmayı tekrarlayarak büyümenizi değerlendirme fırsatınız var. Gölge çalışması, kendinizin kayıp parçalarını geri kazanmanın devam eden bir sürecidir; seçim gücünüzü kullanmak için asla geç değildir.

İÇINIZDEKI YARATICIYI KEŞFETMEK

iBir çocuk yaratmaktan bir ev, bir bahçe, bir yemek, bir aşk atmosferi, bir mücevher parçası ya da istediğimiz hayatı yaratmak için dünyaya gönderildiğimize inanın - hepsi ilahi bir yaratma eylemidir. Gölge çalışması ruh çalışmasıdır ve ruh çalışması "daha fazla bir şeyin" hayatını yaratmak ve doğurmaktır. Şifa, yaratıcı enerjinin dalgalanmasını serbest bırakır çünkü Yüksek Benliğimizin bilgeliğine döneriz ve içimizde yaratıcıyı keşfederiz.

Ruhsal, yaratıcı, iç sesimizi dinleyerek hayalini kurduğumuz hayatı inşa edebildiğimize inanmak korkutucu olabilir. Umut etmeye ve bu umuttan korkmaya başlarız çünkü yaratıcılık beraberinde kişisel seçimin sorumluluğunu taşır. Seçtiğimizde değişiriz ve korkuya neden olan değişimdir. Çoğumuz için yaratıcı iç sese güvenmeyi öğrenmek şifanın en zor yanıdır. Bölümün geri kalanı, içinizdeki yaratıcının güvenini geliştirmenize yardımcı olacaktır.

UMUT YILDIZI

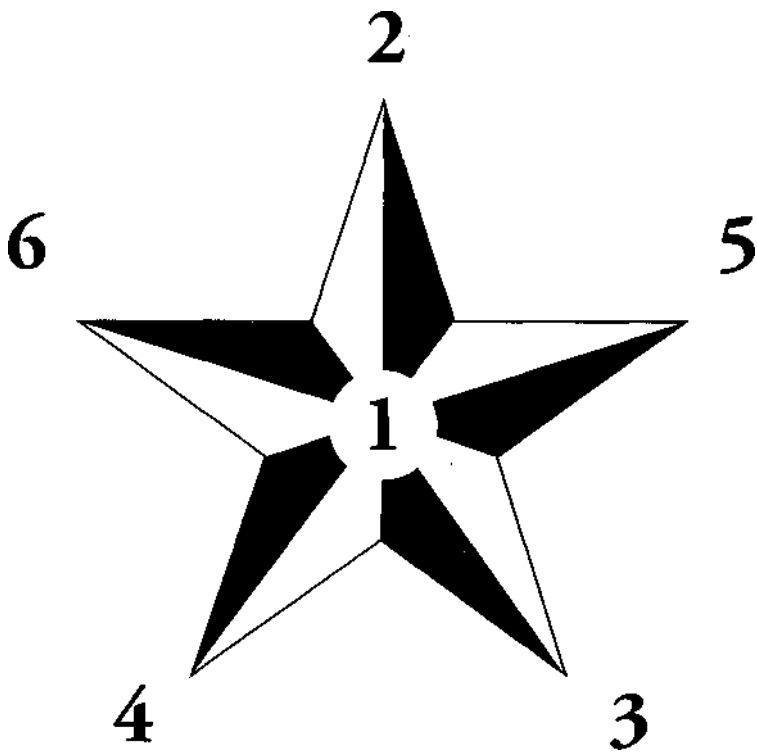
Son tarot düzeni umudu beslemek için tasarlanmıştır - fanteziden veya

hüsnükuruntudan değil, Yüksek Benliğinizden kaynaklanan derin bir gerçek kaynağından. Saf niyetin iyileştirici gücünden ilham alan umuttur. Daha sonra olası geleceği planlamak ve görselleştirmek için Umut Yıldızını kullanabilirsiniz. Bu egzersiz için en az yirmi dakika ayırın.

Bilinçaltınıza önemli bir şeyin gelmek üzere olduğunu göstermek için mumları ve tütsüleri yakın. Bir rahatlama durumuna ulaşmak için yavaş, derin nefesler alarak başlayın.

Gölge çalışması olumlamasını tekrarlayın: "Gölgemi kucaklayarak iyileşiyorum ve bütünleşiyorum, bilgelik kazanıyorum ve şefkat öğreniyorum."‡‡‡

‡‡‡Bu zamana kadar tarot'a aşina olacaksınız. Yorum sınırlıdır Son düzende çünkü öğretmenin gitmesine izin verme zamanı; sezginize güvenin, kanatlarınızı açın ve daha yüksek bir genel bakışa yükselmenize izin verin.



ŞEKIL DÖRT — UMUT YILDIZI

Birinci Konum — Gelecek İçin Umudunuz: Kart 17'yi, Yıldız'ı birinci konuma yerleştirin; ya da size vaat ve umuttan bahseden başka bir kart seçin. Merkeziniz parlasın. Kalan yirmi bir kartı karıştırın. Karıştırırken, içinizdeki yaratıcıyla temas kurmaya konsantre olun. Karıştırırken "Hayatımı bilinçli ve sevgiyle yaratıyorum" diye zikretmek faydalı olabilir.

Hazır olduğunuzda, rastgele beş kart seçin ve şekilde gösterildiği gibi iki ile altı arasındaki konumlara yüzleri aşağı bakacak şekilde yerleştirin. Çektiğiniz ilk kartın ikinci konumda, ikincisinin üçüncü konumda vb. olduğundan emin olun. Onları ters çevirin ve ilk tepkinizi günlüğünüze kaydedin.

İkinci Konum — Arzunuz: Gerçekçi olarak ne hakkında umutlu olabilirim? 6. bölümdeki Aydınlanma Yıldızı'nda olduğu gibi, Ek

A'daki "karanlıkta saklanan armağanları" kullanacaksınız. Kutsal arzunuz nedir? İçindeki yaratıcı ne yaratmayı umuyor?

Üçüncü Konum — Hediyeleriniz: Neyi saklamam ve beslemem gerekiyor? Karanlıkta ne hediyeler buldun? Hangi güçlü yönleri geliştirdiniz? Kendinle ilgili neyi seviyorsun? İçinizdeki yaratıcıyı nasıl besleyebilir ve teşvik edebilirsiniz?

Dördüncü Konum — Sorumluluklarınız: Hala hangi işlerin yapılması gerekiyor? Her zaman devam eden bir sanat eserisiniz. Bitmemiş işiniz nedir? Hala hangi kayıp parçanızı kurtarmanız gerekiyor? Gölgenin hangi kısmının hala kucaklanmaya ihtiyacı var? W ^ şapka büyümenizi engelliyor mu? İçinizdeki yaratıcıyı salıvermek için ne yapmanız gerekiyor?

Beşinci Konum — Potansiyeliniz:Gölgeme sarılmam sonucunda hayatım nasıl değişecek? Gölge çalışması yapmanın size faydası nedir? Şimdi ona yer açtığınız için hayatınıza ne girecek? Hangi yaralar iyileşti? Hangi kayıp parçanızı iyileştirdiniz ve bu hayatınızı nasıl değiştirecek? Yaratıcınızın içinizdeki ileri hareketi nedir?

Pozisyon Altı—Kendinizi Tamamlamanız: Umut Yıldızımı başkalarına nasıl parlatabilirim? Acı çeken diğer insanlara bilgelik ve şefkatle nasıl ulaşabilirim? Kendi doğrularına izin verirken başkalarını nasıl destekleyebilirim? Başkalarına fayda sağlamak için ne yaratabilirim? İçimdeki ilahi yaratıcıyı nasıl dışa vurabilirim?

Günlüğünüze bir giriş yapın. Bilgileri "zorlamaya" çalışmayın. Zihninizin hareketsiz ve alıcı olmasına izin vermek için derin nefes alın. Daha fazla ayrıntı için bir rüyayı kuluçkaya yatırın. Umut Yıldızı düzenini bir süre için sunağınızda bırakın ve aklınıza gelen ek bilgileri kaydedin. İyileşmenin yaratıcı iç sesini dinlemeyi ve güvenmeyi öğrenin.

HAZINE SANDIĞI

Arzunuz, duanızdır. Şimdi arzunuzun gerçekleştiğini hayal edin ve onun gerçekliğini hissedin ve cevaplanan duanın sevincini yaşayacaksınız.
Dr. Joseph Murphy

İstediğiniz yaşam için yaratıcılık ve planlama hakkında birçok harika kitap yazılmıştır. Öneriler için lütfen Ek C'ye ve kaynakçaya bakın. En içteki benliğinizin dışsal, fiziksel bir ifadesini yaratma fikri yeni değil. Bu aktivite sizi içinizdeki yaratıcınızla temasa geçirmek için tasarlanmıştır ve eğer içinizdeki çocuk bu süreçte dışarı çıkıp oynamak isterse çok daha iyi.

Hayalleriniz ve arzularınız kutsaldır çünkü onlar sizin en özgün benliğinizden, yani ruhunuzdan kaynaklanır. Kendiniz için yapacağınız küçük ritüeller ruha iyi gelir. Otantik benliğinize - içinizdeki yaratıcıya - bağlandığınızda, şifalı enerjiyi yaratıcı gerçekliğe dönüştürmeye olan bağlılığınızı gösterirsiniz.

Kendi hazine sandığınızı yaratmak, kelimenin tam anlamıyla maneviyatı fiziksel forma sokmayı içerir. Bir hazine sandığı sizi içinizdeki yaratıcınıza ve kutsal hayallerinize ve arzularınıza bağlayacaktır. Hayal gücünüz, zamanınız, paranız ve arzunuzun dikte ettiği kadar ayrıntılı veya sade olabilir. Kendiniz ne kadar çok yaparsanız o kadar iyi olur, ancak kendiniz bir hazine kutusu yapmak istemiyorsanız, güzel bir sandık için alışverişe gidin. Zarf ve çıkartmaları da hayalinizdeki gemi olarak kullanabilirsiniz. Büyülü olan kutu ya da zarf değil; sihir sizden ve iyileştirici bir realite yaratmaya yönelik saf niyetinizden gelir.

7. bölümdeki “Bir Yıldıza Dilek” adlı meditasyona tekrar bakın. Ne diledin? Kutsal arzunuz nedir? Yaratıcınızı en çok ne ifade edecek? Gölge çalışmasının bir sonucu olarak hayatınızda gerçekten ne yaratmak istiyorsunuz? İç ışığınızın parlamasına izin vermek için ne yaratabilirsiniz? Cevapları sadece sen bilebilirsin.

Hazine sandığınız hakkında bir rüyayı kuluçkaya yatırın veya içinizdeki yaratıcı ile bağlantı kurmak için "Bir Yıldıza Dilek" meditasyonunu tekrarlayın. Kendi şifa realitenizi yaratma hakkında fikirler için bu bölümün başında yayılan Umut Yıldızına tekrar bakın. Odak noktası olarak yayılan Umut Yıldızı.Yaratıcı şifanın iç sesini dinleyin.Yaratmak istediğiniz kutsal gerçeklik hakkında zihninizde bir resme sahip olduğunuzda, hazine sandığınızı oluşturarak bu ruhsal ifadeyi fiziksel forma sokmaya hazırsınız demektir. .

Otantik seifinizi sembolize etmek için hazine sandığınızın dışını resimlerle süsleyin ve içine kutsal arzularınızı ve hayallerinizi temsil eden eşyaları yerleştirmek için toplayın. Hazine sandığı, arzularınızı gerçekleştirmenize yardımcı olmak için kendi sihirli enerjisini yaratacaktır. Hazine sandığınızın üzerinde veya içinde kullanacağınız şeyler için gözlerinizi açık tutun. Bazen, sadece yolunuzda görüneceklerdir.

Hayalinizdeki gemiyi yaratma eylemini bir hazine avı olarak düşünün.

Hedefinizi simgeleyen herhangi bir resim, eşya veya nesne hazine sandığınıza aittir. İşte başlamanıza yardımcı olacak birkaç fikir, ancak sezginize güvenin ve içindeki yaratıcınızı dinleyin;

* Hayalinizi temsil eden resimler için kartpostallar, dergiler, çıkartmalar, fotoğraflar veya tebrik kartları kullanın. Tarot kartlarının fotokopilerini çekin veya kendinizinkini çizin.
* İlham almak için bir sanat ve el sanatları mağazasına, kart mağazasına veya oyuncak mağazasına göz atın.
* Sembollerle düşünmeye başlayın: para istiyorsanız, hazine sandığınıza bir dolar koyun; yeni bir iş istiyorsanız, kutuya şantiyeden bir taş koyun; aşk için kalpleri kullanın; gerçek bir araba için oyuncak arabalar; hayalinizdeki evi temsil edecek oyuncak evler; kim olduğunuzu yansıtan küçük bir cep aynası; sağlık istiyorsanız tarot güneş kartı (19); maneviyat için dini bir sembol; okula dönüş için mini kitaplar; evrensel güçleri çağırmak için tütsü; özel bir aroma için potpuri. İmkanlar sonsuzdur. İçinizdeki yaratıcı sese güvenin.

Hazine sandığınızı oluşturduktan sonra, güzel bir kağıt veya parşömen alın ve kutsal arzularınızı bir sayfaya ayrıntılı olarak yazın. Yaratıcılık için açık kırmızı mumlar ve tarçınlı tütsü veya saf niyet için beyaz mumlar ve sandal ağacı tütsü. Her hedefi birer birer kutuya veya zarfa koyun ve şöyle bir şey söyleyerek saf niyetin iyileştirici gücünü çağırın (ritüelde kullanmak için kendi şiirinizi veya duanızı yaratmanız her zaman en iyisidir):

En sevdiğim yazar, On Writing Well'in yazarı William Zinsser'dir. Onu seviyorum çünkü öyle yazıyor. . . kuyu. Yazarlara tavsiyelerde bulunur, ancak burada yaptığı bir öneri yerinde olur: Asla peşin hükümlü bir planın tutsağı olmayın.1 On iki aşamalı bir gruptaki popüler bir slogan bize "sonuçları değil planları planlamamızı" söyler. Koyu sarı kelimelerle, evrenin daha iyi bir fikri olabilir. Beklenmedik olanı beklediğimizde, kendimizi olasılıklar alemine açarız. Önyargılı bir plana sıkı sıkıya bağlı kalırsak, altın fırsatları kaçırma riskiyle karşı karşıya kalırız. Elbette plan yapabilir ve bir yönümüz olabilir, ancak sonuçlar kendi başımıza hayal edebileceğimizden farklı olabilir.

ENDIŞELENMEK-BAŞARISIZLIĞIN YAŞADIĞI YER

Endişeyi "geleceğin enkazı"na yakalanmak olarak düşünmeyi seviyorum. Endişe hiçbir yararlı amaca hizmet etmez ve yapıcı şekillerde kullanabileceğimiz değerli zaman ve enerjimizi tüketir. Endişe, başarısızlığın barınağıdır, çünkü hayalleri yok eder ve bizi korkuyla felç eder. Hareketsizlik, iyileştirici bir gerçeklik ve istediğiniz hayatı yaratmanın düşmanıdır.

Korku çirkin başını endişe ve endişe şeklinde yükselttiğinde, iki şey olur ve her ikisi de kendi kendini yenilgiye uğratır, (1) sert iç eleştirmeniniz size hayatınızı değiştirmenin kolay olduğunu ve bunu nasıl yapacağınızı zaten bilmeniz gerektiğini söylüyor. ; ve (2) değişim imkansız derecede mistiktir ve kader tarafından belirlenir, bu nedenle nasıl olacağı üzerinde hiçbir kontrolünüz yoktur. Her iki bakış açısı da bizi eylemsizlikle felç eder ve kendi kendini gerçekleştiren bir başarısızlık kehaneti taşır.

Değişim yolculuğumuza başladığımızda, hem ürkütücü hem de harika, örgütlenmemiş düşünceler tarafından boğulabiliriz. Geleceğin enkazında sıkışıp kalmanın üstesinden gelmek için, yakından bakın ve hayalleriniz,

hedefleriniz ve arzularınız. Yeterince paranızın olmamasından, ailenizin ve arkadaşlarınızın gözünde aptal görünmeye kadar, yanlış gidebileceğini düşündüğünüz her şeyi kesinlikle yazın. Bu, korkuyu bırakabilmeniz ve daha net düşünebilmeniz için endişeyi tüm sayısız biçimleriyle ifade etmenize olanak tanır. Tüm endişelerinizi kağıda döktüğünüzde, çoğunun gerçekte ne kadar akıl almaz (ve asılsız) olduğunu görmenin ek avantajına sahip olacaksınız.

Endişeler listenize bakın. Kendinize bir soru sorun: Bu, hayatımın geri kalanında başıma gelen en kötü şeyse, hayatta kalabilir miyim? Bu yeni bakış açısı göz önüne alındığında, cevap genellikle evettir. Değişim düzenli ve tutarlı bir süreç değil, karmaşık, sevimli ve bazen korkutucu bir karmaşadır. Kendi adınıza harekete geçmek, ne kadar kaotik olursa olsun, kutsal yaratıcınızın içinizde ifade edilmesini sağlar - ve bu şifa mucizesidir.

PLANLARINIZI PLANLAMA

6. bölümde nasıl büyük düşünüp küçük davranacağınızı keşfettiniz; Seçim gücünüzle küçük adımlar atarak, hareketlerinizle beslenen güçlü bir şifa enerjisini harekete geçirdiniz. Günlük olarak ne kadar küçük, iyileştirici adımlar atarsanız, iyileştirme gücü o kadar güçlü olur. Sonraki aktivite, büyük düşünme ve küçük davranma sürecinde size rehberlik eder.

6. bölümdeki Aydınlanma Yıldızı yayını, 7. bölümdeki "Bir Yıldıza Dilek" alıştırması ve bu bölümün başındaki Umut Yıldızı düzeni için yazdıklarınıza bakın. Karmaşık, sevimli, harika, korkutucu bir karmaşa gibi mi görünüyor? İyi. Tüm yaratım kaosta başlar.

Dağınıklığınıza öncelik vermenin zamanı geldi. Yukarıdaki üç aktiviteden elde edilen bilgileri kullanarak, belirli bir sıra olmaksızın tüm hedeflerinizin bir listesini yaparak başlayın. Sadece onları yaz. Sert iç eleştirmene sakin olmasını söyle. Kutsal arzularınızdan biriyse, listeye aittir. Evrene yüksek sesle, ciddi olduğunuzu bir niyet beyanı ile duyurmak yardımcı olabilir: "Sevgiyi, mutluluğu, sağlığı ve refahı almaya açığım çünkü hepsini hak ediyorum. İyileşmemin sorumluluğunu alıyorum ve kendi geleceğimi yaratıyorum."

Başlamakta zorluk çekiyorsanız, kendinize sorun: Gerçekten ne istiyorum?

Gerçekten neye ihtiyacım var? Bahamalar'da bir villa istemekten güvenilir bir gelir kaynağına ihtiyaç duymaya kadar büyük ve küçük aklınıza gelen her şeyi yazın.

Hala takılıp kalıyorsanız, şu görselleştirmeyi deneyin: buna "Ölüm Yatağı Egzersizi" denir. Şu anki yaşında bir yatakta yatıyorsun ve ölüyorsun. Fiziksel acı çekmiyorsunuz, ancak birkaç saat içinde dünyadaki hayatınızın sona ereceğinin farkındasınız. Hayalinizde, tüm hayatınızın önünüzden geçmesine izin verin. Başarılarınız neler? Başarısızlıkların mı? Hayatına gerçek bir anlam kazandıran ne yaptın? Nasıl zaman harcadın? Seni ne mutlu etti? Keşke yapsaydım dediğiniz, yapmasaydım dediğin şey nedir?

Günlüğünüze bir giriş yapın. Kutsal arzularınızın daha iyi bir resmi var mı? Bu hedeflerden kaç tanesi için sorumluluk almaya hazırsınız? Her birine ne kadar dirsek gresi uygulamak istiyorsunuz? Bu sorular, olası gelecek için fantezi ve net görüşlü planlama arasında ayrım yapmanıza yardımcı olabilir.

Başlamanıza yardımcı olacak başka bir tekniğe beyin fırtınası denir. Geleceğinizi düşünürken, ne kadar çirkin veya ciddi olursa olsun, aklınıza gelen her şeyi yazın. Çoğumuz beyin fırtınası kavramına aşinayız ama pek azımız buna inanıyor. Fantezi ve absürt olanı geçerek beyin fırtınası seansınızı bitirin. Listenize hayran kalabilirsiniz. Bir fikir akışıyla başlamak, yaratıcınızın özgür ifade içinde olmasını sağlar.

Başka bir kağıt yaprağı alın ve sayfanın üst kısmına beş zaman çerçevesi yazın:

* Şimdi
* Kısa süreli (1-3 ay)
* Orta yol (4-12 ay)
* Uzun vadeli (1-5 yıl)
* devam ediyor

Tüm hedeflerinizi alın ve ilgili kategorilerine koyun. Önce şimdi ve devam etmeye odaklanın çünkü onlar en acil olanlardır. Daha sonra kısa vadeli hedeflere odaklanın. Hedefinize küçük bir adım daha yaklaşmak için yapabileceğiniz somut şeyler düşünün.

Örneğin, hedefiniz yeni bir kariyer bulmaksa, özgeçmişinizi yeniden düzenleyebilir ve hemen bir derse kayıt olabilirsiniz. Sürekli olarak iş fırsatları arayacaksınız. Bir ila üç ay içinde o dersi alıyor olabilirsiniz. Kursunuzun yeni becerileriyle donanmış olarak, dört ila on iki ay içinde yeni

bir işte olacaksınız ve serbest meslek hayaliniz bundan bir ila beş yıl sonra kutsal arzunuzdur.

Artık hayatınızın yolculuğu için bir haritanız var. Geleceği planlarken, burada ve şimdi kaldığınızda, güzel dolambaçlı yolların olasılığına izin verirsiniz. Her gün geleceğe yönelik küçük adımlar atarak, bir sonraki eylem planı, ihtiyacınız olduğu anda sizin için görünür hale gelecektir. Günlük hareketlerinizle beslenen güçlü bir şifa enerjisini harekete geçirdiğinizi unutmayın. Kendinizi bu ileri harekete adadığınızda, evren iyileşme sürecinde size coşkuyla katılacak.

SON ZAMANLARDA BENIM IÇIN NE YAPTIN?

Endişeyi başarısızlığın barınağı olarak araştırdık, ancak daha uğursuz bir durumu inceleyelim: “sevgi dolu” ailemiz ve arkadaşlarımız tarafından dile getirilen yerinde şüphe. Olağanüstü olmak cesaret ister. Hepimiz hayatımızdaki şüphecileri biliriz - yorumlar ne kadar “iyi niyetli” olursa olsun, bizi olumsuz senaryolarla bombalayan yakın ve sevgili, “Bunu sana sadece senin iyiliğin için söylüyorum” aile üyesi veya "Gerçekten bunun pratik olduğuna inanıyor musun?" Arkadaş. Julia Cameron, Sanatçının Yolu'nda (1992) şöyle yazıyor: "Her zaman hatırla: sihrin ilk kuralı kendi kendine yetmektir.

Başkalarıyla yaratıcı, iyileştirici yaşamınız hakkında konuşurken, çabalarınızı gerçekten destekleyip desteklemediklerini kendinize sorun, yoksa yolunuza kendi şüphe ve kıskançlık gölgelerini mi düşürecekler? Olumsuz konuşmalarıyla sizi yaralamaya çalışan sabotajcılara dikkat edin. Niyetinizi kendi içinizde tutun. Yapacaklarınızı değil, yaptıklarınızı konuşun. Sizi aşağı

çekmek isteyen kimseye tahammül etmeyin. Yaratıcı şifanızı yalnızca müttefiklerinizle paylaşın ve onların kim olduğunu bilin. Gizlilikte güç vardır.

SUNAĞINIZI DEĞIŞTIRIN

Gölge sunağı ilk yarattığınızda, ruhsal ifadeyi fiziksel forma tam anlamıyla koydunuz. Sunağınızın odağını değiştirmenin zamanı geldi mi? Karanlıkta saklanan armağanları keşfettiniz ve içsel ışığın dışa dönük ifadesini buldunuz. Sezgisel Yüksek Benliğiniz görüntülerle beslenir. İçinizdeki yaratıcı sunağınızda ne istiyor?

Yaratıcı iç sesiniz sizinle sanatta, görüntülerde, rüyalarda ve fantezilerde konuşur. Sunaklar, bir amaçla yaşamanızı ve kişisel ilahi anlayışınızla bağlantı kurmanızı hatırlatır. Sunağı şehvetli bir deneyim haline getirin, çünkü Ruhsal Kaynağınızla iletişim kuran bu parçanızdır. Sunakla ilgili her şey kişiseldir ve kişiliğinizi yansıtacaktır.

ve şifa deneyimleri. Gölgeyi kucakladınız - değişimi ne sembolize edecek? Sezginize güvenin ve içindeki yaratıcının ifade bulmasına izin verin.

UZUN BIR YOLDAN GELDIN

3. bölümü hatırlıyor musun? "Başlamadan Önce" adlı bir günlük girdiniz.

Amacı, yolculuğunuzun ilk adımları için size bir pusula vermekti. Alıştırmayı tekrar yapın ve orijinal girişle karşılaştırın. Ne kadar yol kat ettiğinizi görmenize yardımcı olacaktır.

Bir rahatlama durumuna ulaşmak için yavaş derin nefesler alın. Günlüğünüzdeki şu soruları yanıtlayın: Siz kimsiniz? Aklına gelen her şeyi yaz. Yazınızı sansürlemeyin. Mükemmel benliğinizi tanımlayın. Kusurlu benliğinizi tanımlayın. Kendinle ilgili neyi seviyorsun? Kendinde neyi sevmiyorsun? Yeteneklerin neler? Neyi iyi yapıyorsun? Gölgelerinize isim verin. Gölgeye karşı şu anki tavrınız nedir? Gölgende herhangi bir amaç görebiliyor musun? Bu kitap size nasıl yardımcı oldu? Gölge çalışmasından ne kazandınız? Gölge çalışmaları sonucunda geleceğiniz için ne öngörüyorsunuz? Ne için umut ediyorsun? Karanlıkta bulduğun hediyeler neler? Girişinizi tarihlendirin ve Bölüm 3'teki orijinaliyle karşılaştırın. Nasıl değişti? Gölgenize ve sunduğu fırsatlara sahip çıktınız. Cesaretinizi kutlayın ve iç ışığınızın parlamasına izin verin.

ASLA GEÇ DEĞIL

Dünyada görmek istediğin değişim bu olsa gerek.
Mahatma Gandi

Rose Kennedy en iyisini söyledi: 100. doğum günü vesilesiyle, uzun yaşama sırrını açıklaması istendi. Cevabını yorumlamak için şöyle dedi: Hayatta başımıza gelenler, bunlarla nasıl başa çıktığımız kadar önemli değil.

bize ne olur. Başa çıkmak her şeydir. Üç oğlunu trajik bir ölümle kaybeden bir kadından gelen bu sözler, üzerinde düşünülmesi gereken hikmetli sözlerdir.

Her birimizin burada olmanın bir amacı var ama bazen yanlış bir hayat kurma tuzağına düşüyoruz. Bu kitap kimseyi bir şeye ikna etmek için yazılmadı. Bunun yerine basit bir soru soruyor: Yaşanmamış bir hayatı gerçekten yaşamak istiyorsanız, sizi durduran nedir? Hiçbir şey—— ■ seçim gücünüzü kullandığınızda.

SON NOTLAR

1. Zinser, William. İyi Yazmak Üzerine. Altıncı Baskı. (New York, HarperPerennial, 1998), s. 5
2. Cameron, Julia. Sanatçının Yolu. (New York, Penguin Putnam, Inc., 1992), s. 199

Epilog

Şafak

Eğer deli, deliliğinde ısrar eder ise, bilge olur.
. William Blake

HEPİMİZDE ORTAK AÇLIKLARIMIZ OLDUĞUNA İNANIYORUM: olduğumuz gibi kabul edilmeyi Özlüyoruz, çocukluk yaralarımızın

iyileşmesi için can atıyoruz, yalnızlığımıza son verecek bir maneviyat arzu ediyoruz. Başka bir deyişle, "daha fazla bir şey" için can atıyoruz. Gölge çalışması, kendimizin kayıp parçalarını - imgeler, duygular ve yetenekler - bilinçaltının karanlığından geri almaktır. Gölgemizi gömmek yerine bilinçli seçim yoluyla gölgemizi taşımayı öğreniriz. Sonunda, yaşanmamış hayatı yaşamakta özgürüz.

Muazzam bir cesarete sahip olduğunuz için kendinizi tebrik edin. Gölge çalışması, devam eden bir keşif, keşif ve entegrasyon sürecidir. Zaman geçtikçe, içinizde çalışan incelenmemiş gölgenin gücünü hissettiğinizde başka bir yıldızı karıştırın ve dağıtın. Okumalarınızı periyodik olarak gözden geçirin.

Çözülmemiş iç çatışma veya ifade edilmemiş duygu nedir? Gölge sana nasıl bilgelik ve şefkat sundu? Yeteneklerinizi geliştirmekte tereddüt ediyor musunuz? Hala hangi işlerin yapılması gerekiyor? İç ışığınızı hangi yollarla dışa vurabilirsiniz? Seçim gücünüzü kullandığınızda içinizdeki yaratıcıyı keşfetmek için asla geç değildir.

*Tarot Gölge Çalışması*bir tür "mistik terapi" sağlar, pratik tavsiye ve mistisizmin dikkatli bir şekilde harmanlanması. Gölge çalışması, yalnızca bir iyileştirme yöntemidir. Bizi bir bütünlük durumuna yaklaştıran her türlü terapi veya ruhsal sistem, dikkatimizi çekmeye değer. çalışır, çalışır.

Tarot Gölge Çalışmasını bir arkadaş olarak seçerek, hayatınıza derinden kişisel bir düzeyde girmeme izin verdiniz. Bu ayrıcalık için teşekkür ederim. Karanlıkta huzur ve şifa bulabilirsin.

BÖLÜM III Yıldız Kılavuzları

Ek A

Tarot'un Gölgeleri

TAROT'UN GÖLGELERI: ZORLUKLAR VE HEDIYELER

HER TAROT KARTININ BIR GÖLGE TARAFI VARDIR, ANCAK BURADA NADIREN BAHSEDILIR.tarot kitapları. Gölge genellikle Güç kartı (destenize bağlı olarak 8 veya 11 numara), Şeytan (15) veya Kule (16) içinde toplanır. geleneksel okuma

*Tarot Gölge Çalışması*kartlar veya ters çevrilmiş anlamları için popüler

tarot tanımları sağlamaz. Bunun yerine, büyük arcana'nın (Dünyadaki Aptal) yirmi iki kartını alırız ve yaşamın ikili doğasını tasvir ederiz: aydınlık/karanlık yönlü düşünmeyi uygulayarak karşıtları tutmayı öğreniriz. Bu okumada, hayat artık bir dizi "evet ya da hayır", "ya hep ya hiç" soruları değildir. Belirsizliklerin bir arada olduğu ve hayatın anlam kazanmaya başladığı gri, tarafsız bir alan doğar.

Temel tarot metinlerinin önerilen okuma listesi için lütfen Ek C'ye bakın. Mary K. Greer'in Tarot for Your Self'inden (1984) daha iyisini hiç görmedim.

Gölge okumadaki tüm kartlar, sağ taraf yukarı bakacak şekilde yorumlanmalıdır. Ters (ters) bir kart belirirse, sadece kendine dikkat çekmeye yarar. Aslında, "Hey, bana yakından bakın çünkü ben farklıyım. Önce beni muayene et. Düzeninizdeki en önemli kart benim. ” Ters çevrilmiş bir kart, bilgilerin sizin tarafınızdan bilinmeyen bilinçsiz veya psikolojik bir düzeyde olduğu anlamına da gelebilir. Kendini görünür kılmak için meditasyon ve rüya çalışması gerektirebilir. Destenizde Adalet 8 numara ve Mukavemet 11 numara varsa endişelenmeyin. Gölge çalışması amacıyla, numaralandırmadan bağımsız olarak her iki kartın anlamı aynı kalır.

Bir kartın listelenen tüm anlamları sizin durumunuzla ilgili değildir. "Doğru gelen" bir ila üç kelime öbeği seçin ve önce onlarla çalışın. Kural olarak, bir tarot kartı size bir durum hakkında bilgi verir veya o durum hakkında size tavsiyelerde bulunur. Kendi içgörülerinizi, anlamlarınızı ve imajlarınızı ve bunların hayatınıza nasıl uygulanabileceğini düşünün.

ŞEKIL BEŞ—Örnek Bir Yıldız Yayılımı

APTAL (0)

GÜVENE KARŞI GÜVENSIZLIK

Aptals Shadow (gölge bilinçsiz olduğunda meydan okumalar):

* **olumsuzluk**iç sesini dinlemek

* gelecekten korkmak veya şüphe duymak
* psikolojik olarak sıkışmış kalmak
* başkalarının sizden faydalanmasına izin veren kör bir saflığa (olgunlaşmamışlık veya aptallık) sahip olmak
* yeniyi denemeyi reddetmek
* Oyunculuktan yoksun (çok ciddi olmak)
* sertlik

Aptalın Gölge Hediyeleri(gölge bilinçli hale getirildiğinde ve şifa enerjisi serbest bırakıldığında büyüme fırsatları):

* güvene dayalı ilahi rehberliğe açık olmak
* bilinmeyene bir inanç sıçraması yapmaya istekli olmak
* Evrenin, ihtiyacınız olan şeyi, ihtiyacınız olduğu anda size sağlayacağına inanmak
* psikolojik büyüme
* kendiliğindenlik ve oyunculuk duygusuna sahip olmak
* içinizdeki çocuğu dinlemek
* Sürece güvendiğiniz için sonucu bilmeden risk almaya ve yeni bir şey denemeye istekli
* eski düşünce biçimlerini terk etmek

*Not:*Ek A'daki her kartın adından sonra italik harflerle gösterilen ifade, karşıtlıkları ifade eder - ya hep ya hiç düşüncesinin yarattığı karşıt güçler. Gölge çalışmasında, bu evet-ya da-hayır bakış açısı aşılır ve uygulayıcıya evet ve hayırın birlikte var olduğu durumlarda belirsizliğe tahammül etme yeteneği verir. Sonuç: hayat anlam kazanmaya başlar.

SIHIRBAZ (1)

ODAK EKSIKLIĞI KARŞI ODAKLANMA

Sihirbazların Gölgesi:

* enerjinizi ve çabalarınızı doğru yönde kullanmamak
* dağınık olmak
* Odaklanma eksikliği ve gerçek konuya odaklanmama

* karamsarlık
* hedeflere ulaşmak için hile veya hile kullanma
* dolaylılık
* gücü bencil kazanç için kötüye kullanma
* birçok projeye başlamak ve motivasyon eksikliği nedeniyle onları tamamlayamamak
* En kötü ihtimalle, Sihirbazın gölgesi güdüler konusunda dürüst değildir ve ilişkilerde yıkıcı olabilir.

Sihirbazın Gölge Hediyeleri:

* önceliklendirme ve seçim yapabilme
* sadece değişiklik veya başarı istemek yerine kendi adınıza harekete geçmek
* orada olduğunu bilmek her zaman göründüğünden daha fazlasıdır
* Hedeflerinize ulaşmak için enerjinizi etkili bir şekilde odaklayabilmek
* kaostan düzen yaratmak
* bir yaratıcı enerji dalgası kullanarak kendi realitenizi yaratabilmek
* hedeflerinizi net bir şekilde görselleştirme yeteneği
* iç rehberin farkında olmak
* kendi potansiyelinizi görmek ve onu tezahür ettirmek için gereken işi görselleştirebilmek
* Bu planları planlama ve gerçekleştirme yeteneği
* hedeflerinizi gerçek kılmak için çalışmak
* pratik, enerjik, anlayışlı, manevi ve duygusal olarak olgun olmak - hepsi aynı anda

* içindeki yaratıcıyı keşfetmek

BAŞ RAHIBE (2)SEZGIYE KARŞI YÜZEYSELLIK

Yüksek Rahibenin Gölgesi:

* çok edebi veya entelektüel olmak
* sezgiye güvenememe
* bilinçaltını keşfetmeye isteksiz olmak
* kişiliğin eril / dişil yönünü kabul edememe

yüzeyin altına bakmamak

* Sezgisel doğanıza belirsiz ya da öylesine kapılmış olmak, gerçek, günlük dünyada yaşamakta zorluk çekmek
* kadınları sevmemek
* gizli davranış
* ezoterik her şeyin reddi
* yüzeysellik

Yüksek Rahibenin Gölge Hediyeleri:

* sezginize tam olarak inanmak
* sezginize dayalı mantıklı kararlar vermek
* bir grup kadınla ilişki
* bilinçaltını keşfetmek
* rüyalar, görüntüler, duygular, sanat, tarot veya astroloji yoluyla gizli bilgi aramak
* görünmeyen şeyleri keşfetmenize yardımcı olacak bir danışman aramak
* akıl ve sezgiyi dengelemek

İMPARATORIÇE (3)

ANNELIĞE KARŞI BOĞULMA

İmparatoriçenin Gölgesi:

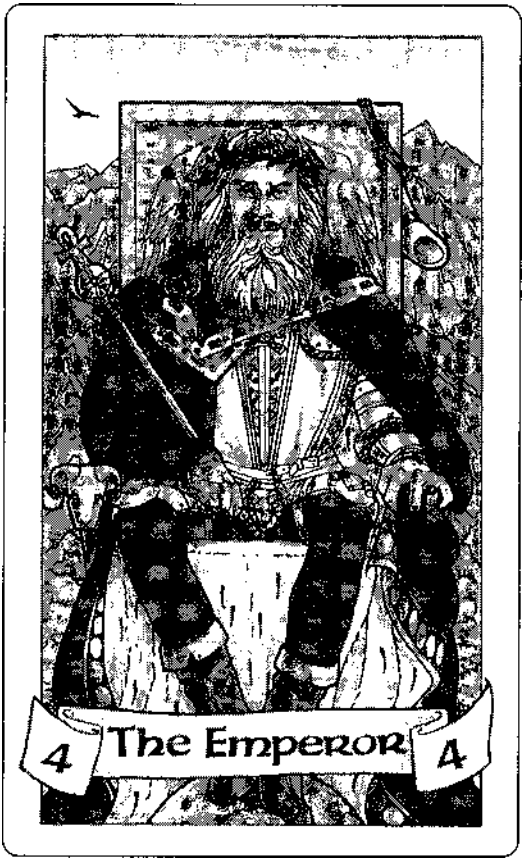
* kontrolcü, güçlü bir kadın olmak

    * Kötü Üvey Anne arketipi
    * başkalarına o kadar çok odaklandı ki, kendini besleme ihmal edildi
* bireyselliği boğan bir “sevgi” ile başkalarını boğmak
* ilişkilerden vazgeçememek
* duygusal muhtaçlık

  geçmişin acılarını yaşamak
* başkalarının fikirlerine izin vermemek
* duygusal olarak kısır hissetmek
* yaratmaktan çok yok etmek
* yıkıcı durumlara tutunmak

İmparatoriçenin Gölge Hediyeleri:

* Büyük Anne'nin arketipi
* şimdi kendinizi başkalarıyla ilişkilendirmenin zamanı
* o senin ihtiyacın olanı nasıl yaratacağını bilen parçan
* kendinizi ve başkalarını beslemek için bir zaman
* içindeki yaratıcı
* aile ilişkilerini iyileştirme zamanı
* zihin, beden veya duyguların doğurganlığı
* kontrol etme ihtiyacını bırakmak
* yok etmek yerine yaratmak
* Vücudunuzla ve şehvetinizle temasa geçme zamanı
* bireyselliği beslemek
* başkalarının kendi gerçeklerine izin vermek



İMPARATOR (4)

KARARLILIĞA KARŞI SERTLIK

İmparatorun Gölgesi;

* hayattan bıkkınlık
* Duygularla temastan yoksun, merak veya macera duygusundan

yoksun

* hayal gücü olmayan akıl
* başkalarını agresif bir şekilde kontrol etmek
* davranışlarını kontrol etmek için başkalarına bağımlı olmak
* karar vermede zorluk
* tahakküm ile otoriteyi karıştırmak
* Birisi sizinle aynı fikirde olmadığında veya otoritenize meydan okuduğunda sinirlenmek
* aşırı öz kontrol uygulamak veya hiç yapmamak
* kontrol eden baba figürü
* başkalarına karşı anlayışsız
* inatçılık

İmparatorun Gölge Hediyeleri:

* aklı maddeye yerleştirmek
* saygın bir otorite figürü olmak
* gerçek ve sağlam bir şey inşa etmek
* enerjik, hayal gücü yüksek ve iddialı
* çabalamak ve başarılı olmak için yaşam gücüne sahip olmak
* gerçekliğin net bir görüşüne sahip olmak
* hayatınıza şekil ve yapı kazandırmak
* hak edilmiş güce sahip somut bir fikir veya plana sahip olmak
* dışa dönük olmak
* eylemleriniz için sorumluluk kabul etmek
* problemleri çözmek için mantığı kullanmak
* sevgi dolu baba figürü
* liderlik yetenekleri, özellikle iş yerinde

BAŞRAHIP (5)

FANATIZME KARŞI İÇ VICDAN

Hierophant'ın Gölgesi:

* dini bakış açısı sizinkinden farklı olan insanlara karşı hoşgörüsüzlük
* "Grup üyesi" olmak, yani ilişkilere çok fazla vurgu yapmak ve bir

grubun söylemine takılıp kalmak

* Hayatınızda gerçekten ne anlama geldiklerini düşünmeden veya düşünmeden ilkeleri benimsemek
* Sonuçlarını düşünmeden kuralları körü körüne takip etmek
* dış görünüşle aşırı ilgilenmek
* bir iç rehberden yoksunken kurulu düzene düşmanlık sergilemek
* bir grubun kabulünü kazanmak için gerçek inançlarınıza karşı çıkmak
* kör inanç ve dogmatizm
* kendinizin veya başkalarının manevi değerlerini bastırırken manevi yolsuzluk
* önce içgörü için incelemeden çocukluğunuzun dinini veya geleneklerini reddetmek
* vicdansız veya prensipsiz olmak

Hierophant'ın Gölge Hediyeleri:

* size rehberlik eden bir iç vicdana sahip olmak ve kurulu düzen içinde anlam bulmak
* kelime, kitap, ders veya hizmet yoluyla erişilebilen manevi veya kişisel bir felsefe aramak
* Sizi yönetmekten ziyade size rehberlik eden dikkatlice düşünülmüş ve çalışılmış bir kişisel felsefeye sahip olmak
* Yüksek Benliğinizin dikte ettiği için bir inanç sistemine veya gruba uymak
* körü körüne itaat yerine bir gruba bilinçli katılım
* Çocukluğunuzun dininde veya geleneklerinde değer bulmak, çünkü onları sorguladınız ve iyice incelediniz
* iç öğretmeninizden rehberlik istemek

AŞIKLAR (6)

UYUMSUZLUK VE SORUMLU SEÇIMLER

Aşıkların Gölgesi:

* bir seçim yapamamak, aşka güvenmemek veya kontrolü kaybetme riskini göze alamamak
* sadece bilinçli aklı kullandığınız için rehberlikten kopmuş hissetmek
* sorumsuzca seçmek

* hayatın zıtlıklarına bakmayı reddetmek veya dengesiz hissetmek
* kendinizi depresyona yol açabilecek duygulardan uzak tutmak
* sadakatsizlik
* bir ilişkide yakınlaşamama ve ilişkilerde tahakküm veya güç oyunları
* kendinizin çelişen yönlerini tanımakta veya kendinizi sevmemekte zorluk
* kararsızlık veya kötü seçimlerden kaynaklanan uyumsuzluk
* çatışan güçlerin entegrasyonunu üretebilecek her türlü terapiye karşı direnç

Aşıkların Gölge Hediyeleri:

* hem akıl hem de sezginin rehberlik için önemli olduğunu anlamak
* özellikle ilişkilerde sorumlu seçimler yapmak
* her durumda denge için gereken karşıtları belirleyebilme
* Yüksek Benliğinizin sevgi dolu doğasının farkına varmak
* kendini sevme seçimi ve sevme riskini alabilme
* bir aşk ilişkisi hakkında sorumlu bir karar vermek
* akıl ve ruhun evliliği
* rehberlik için Yüksek Benliğinize bakmak
* bütünlüğe yol açan karşıt niteliklerin bir araya gelmesi
* müzakere yeteneği
* aşka güvenmek
* eşitliğe dayalı bir ilişkiye sahip olmak
* bilincinizin aklınızdan kalbinize taşınması

ARABA (7)

ÇATIŞMAYA KARŞI DENGELI KONTROL

Arabanın Gölgesi:

* içinizdeki karşıtları anlamamak veya kontrol etmemek
* şişirilmiş ego
* yasaklayıcı kibir
* inkar temelli bir öz kontrol

* güç ve otorite içeriden değil, “dışarıdan” bir yerden gelir.
* içinde çatışma ve başkalarıyla çatışma
* mücadeleler ve savaşlar sohbetin bir amacı yok gibi görünüyor
* öz kontrol eksikliği
* hayatında bir yön duygusuna sahip olmamak
* başkalarını kontrol etmek istemek
* başka bir görüş düşünme isteksizliği
* araştırmanızı yapmadan ileri şarj
* uygunsuz saldırganlık veya güç
* kendini yansıtmadan taleplerde bulunmak

Arabanın Gölge Hediyeleri:

* geçmiş deneyimlerinizin becerilerini kullanarak mevcut bir sorunu çözme
* bir sorunu başka birinin bakış açısından düşünmek
* aktivizm
* sıkı çalışma yoluyla zafer ve zafer
* içsel bir bilmeye dayalı temellilik
* ying / yang: yaşamı dengelemek ve içinde büyümeye neden olmak için pozitif ve negatif güçlerin (zıtların) gerekliliğini bilmek
* kendinize tam olarak bakmaya dayalı güç ve bağımsızlık
* başkalarıyla ilişki kurarak (dış çalışma) kendiniz hakkında bilgi edinmek (iç çalışma)
* içeriden gelen güç ve otorite

GÜÇ (8 VEYA 11)

ÖFKEYE KARŞI MERHAMET

Güçlü Yönler Gölge:

* cesaret veya dürüstlük eksikliği
* güvensizlik

* yıkıcı saldırganlık
* öfke, muhtemelen taciz veya cinsel istismar olarak ifade edildi
* şefkat veya bencillik eksikliği
* şiddet eğilimleri ve nefret
* içgüdülere çok fazla güvenmek
* içgüdüsel (veya hayvansal) doğanızdan korkmak
* daha düşük bir benliğin varlığını inkar etmek
* bilinçdışının varlığını inkar etmek
* Ondan korkarak evcilleşmemiş doğanızın kurbanı olmak

Gölge Gücün Hediyeleri:

* hayvan doğanızı barışçıl bir arkadaş haline getirmenin bir yolunu bulmak
* doğanızın karanlık tarafıyla barışmak ve bu şefkati başkalarına yaymak
* önce kendinize yardım ederek başkalarına yardım etme gücü
* Hata yaptığınızda kendinize karşı şefkatli olmak
* hata yapmak için başkalarına karşı şefkatli olmak
* cesaret, güç ve öz disipline sahip olmak
* bir problemin üstesinden gelme potansiyeli
* öz farkındalık
* bilinçaltıyla nasıl temas kurulacağını öğrenmek
* İçinde duyulan bir şeyden somut bir şey çıkarmak
* topraklanmış ve merkezlenmiş
* psişik merkezler açılmak üzere
* onurlu olmak
* şefkate dayalı liderlik yetenekleri
* kendinizi ve başkalarını iyileştirmenize izin veren içsel bir güce sahip olmak

MÜNZEVI (9)

HASTA YALNIZLIĞINA KARŞI KARANLIK KORKUSU

Hermitlerin Gölgesi:

* izolasyon ve can sıkıntısı korkusu
* düşünce ve duygularınızla yalnız kalma korkusu
* iç gözlem korkusu

* manevi boşluk
* anlamsız faaliyetlerde bulunmak veya anlamsız olanı olduğundan daha önemli hale getirmeye çalışmak
* manevi bir lidere veya guruya aşırı bağımlılık
* psişik danışmana, tarot okuyucusuna veya astroloğa aşırı bağımlılık
* dini deneyimler yaşamak için abartılı gurur
* insanları sevmediğin için kendini dünyadan soyutlamak
* problemlerinden kaçmak
* net hedefleriniz olmadığı için bir durumu değerlendirememek
* yaşlanmayı veya ölümü kabul edememek
* sabırsızlık, depresyon, kararsızlık

Hermft'in Gölge Hediyeleri:

* içsel gücü bulmak için yalnızlık aramak
* yaşlanma ve ölüm dahil yaşamın doğal ritmini kabul etmek
* karar verme ve yenilenmenin bir kavşağında olmak
* İç gözlem yaparak ve kendi rehberliğinizi dinleyerek kendi problemlerinizi çözme yeteneği
* geri çekilirken karanlıktan bir çıkış yolu hazırlarsın
* yerleşik dinler başarısız olduğunda bireysel bir ışık bulmak
* sizi başkaları için karanlıkta bir fener yapan manevi bir tırmanış
* daha yüksek bir kuvvet yayan
* manevi bir lider veya guru bulmak
* bir psişik, tarot okuyucusu veya astrolog tavsiyesi almak
* iç bilgeliğe sahip olmak
* karanlıktan korkmak yerine yalnızlığı özgürleştirici olarak kabul etmek
* meditasyonu anlamanın bir yolu olarak kullanmak

KADER ÇARKI (10)

SUÇA KARŞI DEĞIŞIM

Çarkıfeleğin Gölgesi:

* kaderin kurbanı olduğuna inanmak

    * bir telaş içinde sıkışmış hissetmek
    * değişimle mücadele

* görevleri yerine getirmek için gerekli ısrardan yoksun
* hayatın yumruklarıyla yuvarlanmak için unabie
* fırsatları tanımamak
* başladığın işi bitirememek
* özellikle ilişkilerde gevşek uçları temizlememek
* hayatın ıvır zıvırına yakalanmak
* değişimi doğal bir yaşam döngüsü olarak kabul edememek
* her şeyin aynı kalması dileğiyle
* başınıza gelenler için başkalarını veya "kaderi" suçlamak
* büyük resmi kaçırmak
* geçmişe tutunmak

Çarkıfelek'in Gölge Hediyeleri:

* Hayatınızdaki görünüşte rastgele değişikliklerin arkasında düzenli bir plan olduğunu anlamak
* çağ ve değişimin döngüsel doğasını kabul etmek: her durum öğrenme potansiyeline sahiptir
* sürekli değişen bir sürecin parçası olduğunuzu bilmek
* kaderi suçlamadan başınıza gelenlerin sorumluluğunu kabul etmek
* iç benliğiniz hakkında ne kadar çok şey bilirseniz, kendi kaderinizi o kadar çok seçtiğinizi fark etmek
* ayrıntılar yerine hayatınızın genel düzenini gözlemlemek
* şanslı yeni bir başlangıç
* hayatında yeni bir bölüm başlıyor
* Sebep ve sonucu anlamak ve hayatınızı buna göre yönlendirmek

Justice
11
11

ADALET (11 VEYA 8)

DENGESIZLIK KARŞI DENGE

Adaletin Gölgesi:

* durumunuzun “adilliği” ile aşırı derecede ilgilenmek
* eylemlerinizin sonuçlarını kabul edememe
* tüm faktörleri tartmadan aceleci bir karara atlamak
* hayatında denge eksikliği
* hafifletici koşulları dikkate almamak
* adaletle o kadar ilgilisin ki merhamet ve merhameti dışlarsın
* dengeli bir zihne ihtiyaç duymak
* vicdan eksikliği
* karar vermek için sadece soğuk mantık kullanmak veya mantıksız olmak
* zor kararları tartıp dengeleyememek
* Yüksek Benliğinizle temasın kesilmesi
* belirsiz düşünme süreçleri veya önyargı
* ya hep ya hiç bakış açısı
* bir aşırıya veya diğerine gitmek

Adaletin Gölge Hediyeleri:

* hayatında ayarlamalar yapma yeteneğine sahip olmak

* dengeli bir zeka
* Zihin açıklığı ve adil kararlar verme becerisine sahip olmak
* makul olmak
* zor kararları tartmak ve dengelemek
* tarafsızlık
* işleri doğru ayarlamak
* telafi etmek
* Uyum üretmek için Yüksek Benliğinizi günlük düşünceyle harmanlamak
* arabulucu olmak
* kendine karşı dürüst olmak

ASILAN ADAM (12)

ALÇAKGÖNÜLLÜLÜĞE KARŞI GURUR

Asılan Adamın Gölgesi:

* işler yolunda gitmediğinde umutsuzluk durumuna düşmek
* eski davranışların artık işe yaramadığı durumlar tarafından

"takılmak"

* gururun kişisel gelişimin önüne geçmesine izin vermek
* değişikliği dikkate alamama
* eski değerlere sıkı sıkıya bağlı kalmak
* gerekli fedakarlıkları yapma veya başarı için gerekli işi yapma isteksizliği
* kendinden çok fazla fedakarlık
* üzerinde hiçbir kontrolünüz olmayan bir durum üzerinde boş yere mücadele etmek
* dış hayata iç hayattan daha fazla önem vermek

Asılan Adamın Gölge Hediyeleri:

* bir şeye başka bir açıdan bakabilmek
* başka bir bakış açısı göz önüne alındığında
* başarının fedakarlık gerektirdiğini anlamak
* daha büyük bir amaç için fedakarlık yapmaya istekli olmak
* Yüksek Seif'e kasıtlı olarak dönmek ve yardım istemek
* alçakgönüllülük kazanmak için gururunu kaybetmek
* geniş kapsamlı sonuçları olacak bilinçli bir seçim yapmak
* kontrol etmeye gerek kalmadan olayların olmasına izin vermek
* içinizdeki bilinçsiz güçlerle başa çıkmak
* zamanında askıya alınmak ve bu askıya alınmayı tolere edebilmek
* daha büyük bir iyilik için konfordan ödün vermek

ÖLÜM (13)

DURGUNLUK VE DÖNÜŞÜM

Ölümün Gölgesi:

* üzgün duyguları bloke etmek
* sıkışmış kalmak
* eskiyi kaybetme korkusu

* devam etme isteksizliği
* değişimden korkmak ve bu korkunun sizi kontrol etmesine izin vermek
* artık yararlı olmayan şeyi bırakamamak
* Geçmişte yaşamak
* fiziksel veya zihinsel durgunluk
* eylemsizlik
* ilerlemekten kaçınmanın bir yolu olarak çok uzun süre yas tutmak
* taktığın ve dünyaya gösterdiğin maske
* duygusal acıyı deneyimleme isteksizliği
* Değişme isteksizliği nedeniyle fırsatları kaybetmek

Ölümün Gölge Hediyeleri:

* yeniye yer açmak için eskiyi bırakmak
* vedalaşmak ve aşktan vazgeçmek
* yeniden doğuş sürecine uyum sağlamak
* yas tutmana izin vermek
* hiçbir şeyin asla ölmediğini anlamak, sadece dönüşür
* geçerli içgörülerle üzücü bir zamanda teselli edilmek
* bir ilişkinin, durumun ya da düşünme/hissetme biçiminin sonu olduğunu ve yas dönemini yeni başlangıçların izleyeceğini fark etmek
* geçişin gizemini ortaya çıkarmak - eski ve yeni yalanlar arasında yas
* modası geçmiş alışkanlıkları, eylemleri ve tutumları bırakma zamanının geldiğini kabul etmek
* değişime ve getirdiği fırsatlara açık olmak

DENGE (14)

AŞIRI MÜSAMAHA KARŞI KOLAY YAPAR

Dengenin Gölgesi:

* her şey yolunda giderken güçlü hissetme eğilimine sahip olmak
* duyguların akmasına izin vermemek, bu yüzden depresyonda sıkışıp kalmak veya şiddete başvurmak
* kendinizle yüksek bilinciniz arasındaki diyaloğu reddetmek

* bir duyguya aşırı ağırlık vermek
* işbirliği yapmamak
* sonuçlarını düşünmeden harekete geçmek
* ruh hali değişimleri yaşamak
* aşırı hoşgörü ve bağımlılıklar
* sabrının olmaması
* ben merkezli olmak
* kontrolden çıkmış hissetmek
* ilişkilerde çatışma ve mücadele

Dengenin Gölge Hediyeleri:

* ılımlılık ve kendini kısıtlama kullanma
* duygusal denge için çabalamak
* acele etmemek veya aşırıya kaçmamak
* yüksek bilincin bilinçli düşünceye özgürce akmasına izin vermek
* bencil kazançları düşünmeden başkalarına hizmet etmek
* manevi bir hayat yaşamak, ama aynı zamanda insani meselelerle de ilgilenmek
* hayatın karşıtlarını nasıl dengeleyeceğini öğrenmek
* Kendinizi test etmek istediğiniz için bir şey yapmaya karar vermek
* ilişkilerde uyum olması
* ılımlı bir yaklaşım benimsemek - kolay mı, ama yapın
* iyileşme sürecinin kendi zamanında ortaya çıkmasına izin vermek

ŞEYTAN (15)

KORKU VE AYRILIK, SEVGI VE BAĞLILIĞA KARŞI

Şeytanın Gölgesi:

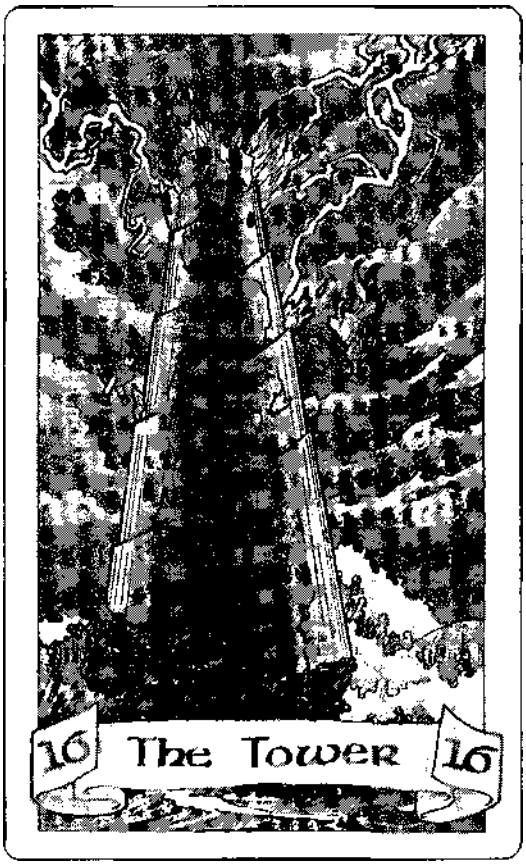
* korkunuza, düşüncelerinize ve hislerinize zincirlenmek
* kendini sevmemek

    * maddi mallara zincirlenmek

* **içinde olmak**olumsuz düşünce kalıplarına, alışkanlıklara, durumlara veya ilişkilere esaret
* güçle ilgili bir sorunu olan - kontrol etmek veya kontrol edilmek
* kendini kurban etmene izin verme
* hayat hakkında çok ciddi olmak
* oynayamama
* açgözlülük veya hırsla kendinizi diğerlerinden ayırmak
* hırs açgözlülüğe veya güç ihtiyacına dönüşmek
* saldırgan olmak
* bastırılmış cinsellik

Şeytanın Gölge Hediyeleri:

* korku ve ayrılık bloklarını ortadan kaldırarak büyük bir büyümeye neden olur
* başkaları için şefkate yol açan kendi aydınlık tarafınızı / karanlık tarafınızı anlamak
* kendi olumsuz realitenizle yüzleşmek ve esaretten kurtulmak
* aydınlanma ve oynama ihtiyacınızı kabul etmek
* işleri farklı yapmak için bir seçeneğe sahip olmak
* Olumsuz alışkanlıklardan ve takılıp kalmış düşünce biçimlerinden kurtulmak için disiplini ve cesareti bulmak
* iç dünyayla yüzleşmek
* kendini ve başkalarını sevmeyi öğrenmek
* cinselliğinizi sevinçle ifade etmek
* büyümeyi teşvik etmek için özgür iradeyi kullanmak
* diğer insanlara ve maddi mallara daha az bağlı hissetmek



KULE (16)

KURTULUŞA KARŞI YIKIM

Kulenin Gölgesi:

* yeni fırsatları yakalamanızı engelleyen yanlış felsefelere veya eski hedeflere sahip olmak
* etrafınızda sahte bir güvenlik kalesi inşa etmek
* içgörü eksikliği

* fikirlere veya tutumlara katı bir şekilde bağlı kalarak yeni büyüme olasılığını yok etmek
* değişimden kaçınma
* başkalarına yanlış bir imaj sunmak
* işler değiştiğinde parçalanmak veya parçalanmak
* bastırılmış enerjiyi öfkeli veya yıkıcı bir şekilde serbest bırakmak
* kalıcılık aramak geçici şeylerde
* katı olma noktasına geleneksel olmak

Kulenin Gölge Hediyeleri:

* gerçek benliğinizi özgürleştirmek için sağlıksız inançları yıkmak
* bir aydınlatma flaşına sahip olmak
* eski düşünce biçimlerini kırmak
* yanlış yapıları değiştirme ve gerçek değerleri bulma
* özgür seçim yapmak
* gelenek yerine kendi seçtiğiniz şekilde yaşamak
* heyecan verici ve dinamik olan bastırılmış enerjiyi serbest bırakmak
* şeyleri yeni bir ışıkta görmek
* beklenmedik için yer açmak
* gerçek benliğinizi başkalarına sunmak
* Ruh arama
* trajedi ve kayıpta içsel güç ve manevi anlam bulmak
* ruh dışında hiçbir şeyin kalıcı olmadığını anlamak
* ilahi gerçeği aramak
* ani içgörüye sahip olmak

YILDIZ (17)

İYILEŞME VE UMUT KARŞI İNKAR VE UMUTSUZLUK

Yıldızın Gölgesi:

* bir durumun veya konunun gerçekliğini inkar etmek
* yeteneklerinizi ve yeteneklerinizi tanıyamamak

* umutsuzluk duyguları
* umut kaybı
* özgüven kaybı
* hüsnükuruntu, fantezi veya idealizmde kaybolmak
* karamsarlık ve inanç eksikliği
* hayatı anlamsız görmek
* hem iç hem de dış gerçeklere açılamama
* yüksek bilinçle uyum sağlayamamak
* özgüven eksikliği

Yıldızın Gölge Hediyeleri:

* bir duruma yeni bir bakış açısı için bir fırsat
* yenilenme için yüksek bilincinize güvenmek
* kendi iyileşmenize katılım
* yön duygusu kazanmak
* iç odak ve dış farkındalığa dayalı yenilenmiş bir umut duygusuna sahip olmak
* esin
* yeni ve daha iyi bir hayata inanç
* hayat düşük bir ebb olduğunda bir denge duygusu tutmak
* bir amaç duygusuna sahip olmak
* Ruhsal Kaynağınıza bağlı hissetmek
* fırtına sonrası sessizlik
* tüm korkuyu ortadan kaldırmak
* merhamet sahibi olmak
* iç ışığı ve iyileşen kalbi keşfetmek

AY (18)

GIZEME KARŞI CONFITSION

Ayın Gölgesi:

* Duygularınız hakkında şüphe ve kafa karışıklığı zamanı
* ruhsal deneyimler yaşıyor musunuz yoksa deliriyor musunuz diye merak etmek
* kontrolsüz yönleriyle bilinçaltı
* delilik hissi
* duygular arasında rahatsız edici bir dalgalanma

* kararsızlık ve pasiflik
* duyarlılığı veya hayal gücünü kabul etmede başarısızlık
* gölgeyi tanımaya direnç
* ruh hali değişimleri, depresyon veya çılgınlık
* bazı deneyimlerin veya duyguların ezoterik anlamını kabul etmede zorluk
* her şey bulutlu veya belirsizmiş gibi hissetmek
* yoğun duygulardan kaçınma
* hayatınızın döngülerini kabul etmemek
* rüyalardan bilgi almamak
* sizin yararınıza olmasa bile, başkalarının tavsiyelerine karşı savunmasız olmak

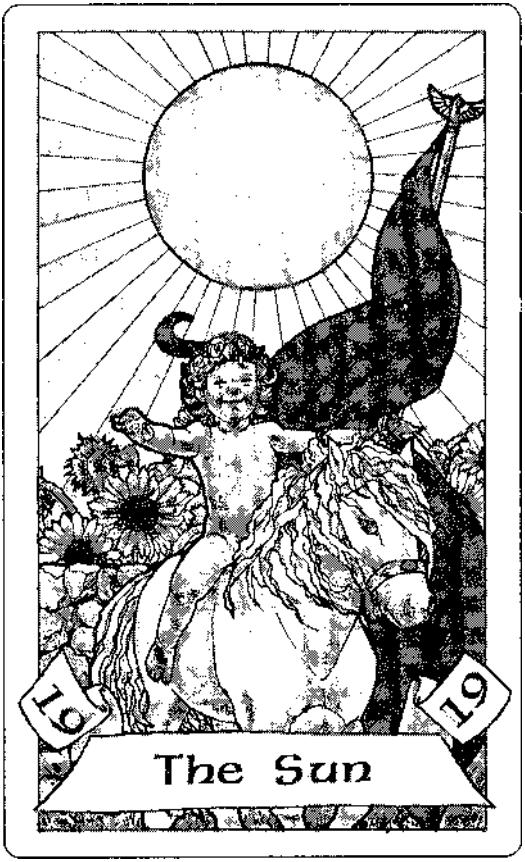
Ayın Gölge Hediyeleri:

* ayın özü yansımadır; soğuk, ama onun ışığında gölgelerimizi görüyoruz
* Çözümleri gerçekleştirmek mantıklı olmaktan çok sezgisel olabilir
* rüyalardan gelen bilgilere açık olmak
* duygulara ve sezgilere güvenmek
* hayatının gizemlerine açık olmak
* karanlıkla yüzleşirken zayıf zeka ve yalnızca sezgisel içgörünün derinlikleri ortaya çıkarabileceğinin farkına varma
* rehberlik için sezgiye güvenmek
* hayatınızın değişimlerini ve döngülerini tanımak
* durumunuzu anlamanıza yardımcı olacak canlı anılara sahip olmak

* delilik hissi
* duygular arasında rahatsız edici bir dalgalanma
* kararsızlık ve pasiflik
* duyarlılığı veya hayal gücünü kabul etmede başarısızlık
* gölgeyi tanımaya direnç
* ruh hali değişimleri, depresyon veya çılgınlık
* bazı deneyimlerin veya duyguların ezoterik anlamını kabul etmede zorluk
* sanki her şey bulutlu veya belirsizmiş gibi hissetmek
* yoğun duygulardan kaçınma
* hayatınızın döngülerini kabul etmemek
* rüyalardan bilgi almak için bir tarif beş
* sizin yararınıza olmasa bile, başkalarının tavsiyelerine karşı savunmasız olmak

Ayın Gölge Hediyeleri:

* ayın özü yansımadır; soğuk, ama onun ışığında gölgelerimizi görüyoruz
* Çözümleri gerçekleştirmek mantıklı olmaktan çok sezgisel olabilir
* rüyalardan gelen bilgilere açık olmak
* duygulara ve sezgilere güvenmek
* hayatının gizemlerine açık olmak
* karanlıkla yüzleşirken zayıf zeka ve yalnızca sezgisel içgörünün derinlikleri ortaya çıkarabileceğinin farkına varma
* rehberlik için sezgiye güvenmek
* hayatınızın değişimlerini ve döngülerini tanımak
* durumunuzu anlamanıza yardımcı olacak canlı anılara sahip olmak



GÜNEŞ (19)

TÜKENMIŞLIK KARŞI ALTIN ANLAYIŞ

Güneşin Gölgesi:

* tükenmişlik - gelişmek yerine sadece hayatta kalıyormuş gibi hissetmek
* hayatınızın sorumluluklarının üstesinden gelindiğini hissetmek
* yaratıcılıktan yoksun

* mumunuzu her iki ucundan da yakmak (enerjinizi öyle bir yoğunlukta harcamak ki sonunda yanacaksınız)
* içindeki çocuğu dinlememek
* hayatta neşe hissetmemek
* evrene ve içindeki insanlara bağlı olduğunuz fikrini reddetmek
* farklı deneyimler denemek istememek
* hayatın küçük acılarına bağlı olmak
* dünyayı aşılması gereken bir engel olarak görmek
* sonunda seni yakan sırları tutmak
* enerjin ve kişiliğinle insanları yenmek

Güneşin Gölge Hediyeleri:

* iyimserlik, pozitif enerji ve eylem
* yeniden çocuk olmak ve dünyayı aşılması gereken bir engel olarak değil, neşeyle görmek
* altın anlayış bilincini yükseltmek; sakin özgüven ve kişisel güç çünkü evrendeki yerinizi anlıyorsunuz
* kaotik bir karmaşadan biçim ve yapı verebilme
* Manevi Kaynağınızla doğrudan bir deneyim sağlayan Yüksek Benliğinizle yeniden bağlantı kurmak
* başarılı olmak
* gerçek benliğini başkalarına ifşa etmek
* gizliliğe gerek yok
* kendi adına yaptığın bazı olumlu eylemlerden dolayı hayatın açılmış gibi hissetmesi
* bol enerjiye sahip olmak

KARAR (20)

PIPER'A YENIDEN DOĞUŞ KARŞILIĞINI ÖDEMEK

Yargının Gölgesi:

* sert bir iç eleştirmene sahip olmak
* herhangi bir durumda neyin kaybolduğuna odaklanmak
* kendinize veya başkalarına karşı merhametli veya bağışlayıcı

olamamak

* kendine çok sert olmak
* seni inciten birinden intikam almak veya ilahi intikam almak
* nefrete takılıp kalmak
* vazgeçmeyi reddettiğiniz kişisel bir bakış açısına saplanmış olmak
* gölgeyi başkalarına yansıtmak ve onları sert bir şekilde yargılamak
* başkalarını eleştirmek
* kendi eksikliklerinizi görme isteksizliği
* özür dilemeyi reddetmek
* kin tutmak
* sizi aynı yerde tutan değer yargılarına sahip olmak
* Ruhsal Kaynağınızdan izole hissetmek
* kavalcıya ödeme yaparken olduğu gibi kendinizi veya başkalarını cezalandırmaya çalışmak

Yargının Gölge Hediyeleri:

* telafi etmek
* geçmiş eylemlerin listesini temizlemek
* ödenmesi gereken borçları ödemek
* sonuca varma, özetleme, geriye dönük görüş
* eylemleriniz ve seçimleriniz için sorumluluk almaya dayalı ruhsal bir yeniden doğuş ve yenilenme
* dürüst ve samimi bir öz değerlendirme
* ne ekersen onu biçersin
* her durumda kaybedilenden çok kazanılana odaklanmak
* artan sorumluluk ve daha fazla seçeneğe yol açan artan bir farkındalık

Dünya (21)

Bir Gökkuşağına Karşı Kovalamak Burada Yaşamanın Zorluğu

Dünyanın Gölgesi:

* hayat sen başka planlar yapmakla meşgulken başına gelenlerdir
* anın keyfini kaçırmak
* mutluluğu kendi dışında aramak
* hüsn-ü kuruntu
* imkansız gökkuşağının peşinde
* dünyevi güvenliğe sarılmak
* seni bu kadar uzağa götürmek için ne gerektiğini unutmak
* acı hatıraları bastırmak
* ulaşılamaz bir mükemmellik aramak
* geçmişe takılıp kalmak
* dünyanın sorunları tarafından boğulmuş hissetmek
* kendinizin tüm yönlerini tanıyamama
* kısıtlama korkusu
* duygusal durgunluk ve defne üzerinde dinlenme
* hayatınızın ve seçimlerinizin sorumluluğunu almamak
* seni inciten insanlara veya fikirlere bağlı kalmak
* kendi küçük dünyanıza kapılıp büyük resmi görememek

Dünyanın Gölge Hediyeleri:

* insan problemlerinden etkilenmemiş hissetmek, ancak bunlarla başa çıkma konusunda tamamen yetenekli
* dünyayı gevşek bir giysi gibi giymek
* artık hiçbir şeyin seni bunaltamayacağı duygusu
* bir döngünün tamamlanması ve diğerinin başlaması
* kendi içinde sağlam bir zeminde durmak
* tam bir insan olmak - mükemmel değil, ama eksiksiz

* hedeflerinizi gerçekleştirmek

* Bağlanma olmadan, geçmişi bırakabilir ve geleceğe dans edebilirsiniz, ancak merkezinde denge vardır.

Ek B

YALNIZ DEĞILSIN

Hayatın Zor Soruları için Kaynaklar ve DestekGEÇMIŞTEN GELEN YARALAR EZICI BIR ACIYA NEDEN OLABILIR. ISTEMEKİhtiyacınız olduğunda yardım etmek bir cesaret eylemi ve güç işaretidir. Ne işe yararsa çalışır. Hayatın zor sorularında yardıma ihtiyacınız varsa, alın. Kendinizi olabileceğiniz her şey olmaktan geri tutmayın.

Bu dizin bilgi ve eğitim içindir. Birkaç "yardım hattı" dışında, bu numaralar ve adresler, akut kriz zamanlarında kullanılmak üzere tasarlanmamıştır. Kendinize fiziksel olarak zarar vermek veya zarar vermek istiyorsanız**ing**bir diğeri, bu gerçek bir psikiyatrik acil durum. Yardım için hemen en yakın acil servise gitmeniz gerekir.

Burada listelenen kaynaklar, gölge çalışması sırasında ortaya çıkabilecek çeşitli sorunları kapsar. Üç kategoriye ayrılmıştır, (1) ulusal destek ve eğitim kuruluşlarının adları ve adresleri; (2) ücretsiz yardım hattı telefon numaraları; ve (3) çevrimiçi bilgi kaynakları. {Not. İnternet sürekli değişiyor; bu kitabın basıldığı sırada tüm web siteleri doğruydu.)

Bu, her şey dahil bir liste anlamına gelmez. Yaralar çeşitli şekil ve boyutlarda gelir. Sorununuz veya endişeniz burada değilse, bölgenizdeki hizmetler için yerel Sarı Sayfalarınızı kontrol edin veya daha fazla bilgi için web'de arama yapın.

organizasyonlar

Alkolizm

Al-Anon Aile Grubu Genel Merkezi
1600 Kurumsal İniş Park Yolu
Virginia Sahili, VA 23454-5617

(800) 344-2666
Dünya Rehberi Toplantı Hattı: (800) 356-9996
* Alkoliklerin arkadaşları ve aileleri için birçok ücretsiz bilgi. Bölgenizdeki on iki aşamalı kendi kendine yardım desteği toplantısına yönlendirme.

Adsız Alkolikler (AA), Dünya Çapında Hizmetler
475 Nehir Kenarı Sürüşü
New York, NY 10115
(212) 870-3400
İnternet:http://www.alkoliksanonymous.org
* AA, alkolikler için on iki adımlı, kendi kendine yardım destek grubudur. Ücretsiz bilgi artı bölgenizdeki bir toplantıya yönlendirme.

Alternatif tıp

Alternatif Tıp Takas Odası Ofisi,
Ulusal Sağlık Enstitüleri
Posta Kutusu 8218
Gümüş Yay, MD 20907-8218
(888) 644-6226
Faks geri hizmeti: (301) 402-2466
* 0AM ücretsiz bilgi ve bir haber bültenine sahiptir. Faks geri hizmeti size ayrıntıları gönderecektir.

Ölüm ve Kayıp

Ölüm Eğitimi ve Danışmanlığı Derneği
638 Prospect Bulvarı
Hartford, CT 06105-7503
(860) 586-7503
Faks: (860) 586-7550
E-posta:ADECoffice@aol.com
* Bu, yas konusunda profesyonel bir kuruluştur ve sizi sertifikalı bir keder danışmanına yönlendirebilirler. Onlar da keder hakkında bilgi sahibidirler.

Aile İçi Şiddet

Aile İçi Şiddete Karşı Ulusal Koalisyon
Posta Kutusu 18749
Denver, CO 80218-0749
(303) 839-1852

* Ulusal bir aile içi şiddet programları rehberi yayınlar ve sizi bölgenizdeki bir programla temasa geçirir. Kamu politikasında aktifler.

Yeme Bozuklukları

Yeme Bozukluğu Farkındalık ve Önleme
603 Stewart Caddesi
Seattle, ABD 98101
(206) 382-3587

* Bu kar amacı gütmeyen kuruluş ücretsiz bilgi sunar ve eğitim ve farkındalık üzerine odaklanır.

Akıl sağlığı

Amerika Psikoloji Derneği
750 Birinci Cadde, KD
Washington, DC 20002-4242
(800) 374-2721
İnternet: http:// adresindeki APA Yardım Merkeziwww.helping.apa.org

* Sizi bölgenizdeki bir psikoloğa yönlendirecektir. Yukarıdaki adresten Public Communications'a bir SASE (işletme boyutunda zarf) gönderin, size "Yardım Bulma: Bir Psikolog Nasıl Seçilir" adlı bir broşür gönderecekler veya web sitelerinden indirebilirsiniz.

Ulusal Ruh Sağlığı Derneği
1021 Prens Sokak
İskenderiye, VA 22314-2971
(800) 969-6642
İnternet:http://www.nmha.org

* Akıl sağlığı sorunları ve ülke çapında sevkler hakkında bilgi sağlayan kar

amacı gütmeyen bir savunuculuk organizasyonu.

yardım hatları

(Aksi belirtilmedikçe tüm numaralar ücretsizdir)

Çocuk Bul

(800) 426-5678

Ulusal Çocuk İstismarı Yardım Hattı

(800) 4-A-CH1LD (422-4453)

Ulusal Aile İçi Şiddet Hattı

(800) 799-GÜVENLİ (799-7233)

Ulusal Uyuşturucu ve Alkol Tedavi Hattı

(800) 662-YARDIM (662-4357)

Ulusal Sağlık Bilgi Merkezi Hodine

(800) 336-4797
(100 sağlık hattına sahiptir)

Ulusal Kaçak Santral

(800) 621-4000

gece hattı

(800) 273-AIDS (273-2437)
(H1V / AIDS intihar önleme)

Proje Bilgilendirme HIV/AIDS Tedavi Hattı

(800) 822-7422

YAĞMUR

(800) 656-UMUT (656-4673)
(Tecavüz, İstismar, Ensest ve İhmal Ağı)

web siteleri

(Daha fazla liste için lütfen Kuruluşlara bakın)

Medscape:

http://www.medscape.com

* Geleneksel tıp ve araştırmaya ayrılmış bir site olan Medscape, "HIV / AIDS Kaynakları Ulusal Rehberi" adlı bir kitapçık hazırlar. HIV / AIDS'i ve ardından Hasta Kaynakları'nı tıklayın. Kayıt olmalısınız, ancak Medscape'e katılmak ve kullanmak ücretsizdir.

Sağlık A'dan Z'ye:

http://www.healthatoz. com

* Kapsamlı bir sağlık sitesi — Alzheimer'dan çinko dozajlarına kadar her şey. Hem geleneksel hem de geleneksel olmayan bilgilere sahiptir ("Alternatif Tıp" başlığı altında listelenmiştir). Kullanımı kolay — sadece tıklayın ve gidin. Birçok bağlantı. Tıp dışı insanlar ve aramızdaki "siber uzaya meydan okuyanlar" için. Sağlık aramanızı burada açın.

Kadınlar için

WWKadınlar:

http://www. wwwomen .com

* Bu, çeşitlilik ve cinsel tercihlerden sağlık ve maneviyata kadar her şeyi kapsayan, kadınlar için devasa bir arama rehberidir. Adını sen koy, anahtar kelime aramasıyla burada bulabilirsin.

Ek C

ÖNERILEN KAYNAKLAR

Gidiş

Umarım Tarot Gölge Çalışması ilginizi çekmiş ve diğer konularda merakınızı uyandırmıştır. Burada görünen kitaplar dipnotlara veya bibliyografyaya dahil edilmemiştir. Bu önerilerle sınırlı kalmayın; bunun yerine konuların muhteşem bir keşif zinciri reaksiyonu başlatmasına izin verin. Kendinizi bir kütüphane veya kitapçı ziyaretiyle şımartın, okuma listesini başlangıç noktanız olarak kullanın ve sizi nereye götüreceğini görün. mutlu yolculuk

İstediğiniz Hayatı Yaratmak

Choquette, Sonia. Kalbinizin Arzusu. Three Rivers Press, 1997.

Lloyd, Carol. Yaşamaya Değer Bir Hayat Yaratmak. Harper Çok Yıllık, 1997.

Yaratıcı Görselleştirme / Kılavuzlu Görüntü

Denning ve Phillips. Llewellyns Yaratıcı Görselleştirme için Pratik Rehber: Arzularınızın Gerçekleşmesi İçin. Llewellyn Yayınları, 1980.

Gawain, Shakti. Yaratıcı Görselleştirme: Hayatta İstediğinizi Yaratmak için Hayal Gücünüzü Kullanın. Bantam Kitapları,

1982.

Rüyalar ve Rüya Çalışması

Delaney, Gayle, Ph.D. Rüyalar Hakkında Her Şey: Onlara Neden Sahip Olduğumuz, Ne Anlama Geldikleri ve Sizin İçin Nasıl Çalışacakları Hakkında Bilmeniz Gereken Her Şey. HarperS ve Francisco, 1998.

Guiley, Biberiye Ellen. Ruh için Rüya Çalışması: Rüya Yorumu İçin Manevi Bir Rehber. Berkeley Yayınları, 1998.

Dünya Dinleri

Adler, Margot. Ay'ı Aşağı Çekmek. İşaret Basın, 1986

Cunningham, Scott. Wicca: Yalnız Uygulayıcı İçin Bir Kılavuz. Llewellyn Yayınları, 1988.

Yıldız Şahin. Spiral Dans: Büyük Tanrıça'nın Kadim Dininin Yeniden Doğuşu. HarperSanFrancisco, 1989.

Doğu Dinleri

Boucher, Sandy. Lotus'u Açmak: Budizm'e Bir Kadın Rehberi. Beacon Press, 1997.

bağışlama

Borisenko, Joan, Ph.D. Yetmiş Kere Yedi: Manevi Bağışlama Sanatı Üzerine. Kulağa Doğru geliyor, 1996. (Ses kaseti: yerel kitapçınızdan sipariş edilebilir.)

Erkekler için

Barzan, Robert, Editör. Seks ve Ruh; Gay Erkek Maneviyatını Keşfetmek. Beyaz Turna, 1995.

Hollis, James. Satürn'ün Gölgesi Altında: İnsanların Yaralanması ve İyileşmesi. Kitap Dünyası, 1994.

Liebman, Wayne. Ateşe Bakmak: Ritüel Erkek Grubu. Sokak Basın, 1991.

Tracy, David. Erkekleri Yeniden Yaratmak: Jung Maneviyatı ve Sosyal Değişim. Routledge, 1997.

Kadınlar için

Oyunlar, Robin. Kutsal Çevreler: Kendi Kadın Maneviyat Grubunuzu Oluşturma Rehberi. HarperSanFrancisco, 1998.

Şaka, Sue Monk. Muhalif Kızın Dansı: Hıristiyan Geleneğinden Kutsal Dişil'e Bir Kadın Yolculuğu. HarperSanFrancisco, 1996.

Stein, Diana. Kadının Maneviyat El Kitabı, Llewellyn Yayınları, 1986.

Woodman, Marion, Jill Mellick ile birlikte. Kendime Eve Dönüş: Bir Kadının Bedenini ve Ruhunu Beslemek İçin Bir Yansıma. Conari Press, 1998.

İyileştirme

Brennan, Barbara Ann. Ortaya Çıkan Işık: Kişisel Şifa Yolculuğu. Bantam Kitapları, 1993.

Schultz, Mona Lisa. Uyanış Sezgisi: Sağlık ve İçgörü İçin Zihin-Beden Ağınızı Kullanmak. Taç Yayıncılar, 1998.

Stein, Diana. Tüm Kadınlar Şifacıdır: Kapsamlı Bir Doğal Şifa Rehberi. Geçiş Basın, 1990.

günlük kaydı

Booth, Patsy R. Goblen: Life Weavers için Günlük Tutma Yönetmeni. Sedir Ağacı Yayıncılık, 1994.

Finlayson, Judith. Yeni Kadın Günlüğü: Kendilerini Arayan Kadınlar İçin Bir Dergi. Crown Yayın Grubu, 1994.

Jung Psikolojisi

(gölge ve arketipleri içerir - lütfen Kaynakça'ya bakın)

Fordham, Frieds. Jung Psikolojisine Giriş. Vicking Pen, 1976.

Robertson, Robin. Senin gölgen. ARE Press, 1997.

Kayıp ve Keder

(Elisabeth Kubler-Ross, MD'nin herhangi bir kitabıyla başlayın)

Harris, Eleanor L. Evcil Hayvan Kaybı: Manevi Bir Rehber. Llewellyn Yayınları, 1997.

Kennedy, Alexandra. Bir Ebeveyni Kaybetmek: Yeni Bir Yaşam Tarzına Geçiş. HarperSanFrancisco, 1991.

Kluger Bell, Kim. Açıklanamayan Kayıplar: Hamilelik Kaybı, Düşük ve Kürtaj Deneyimini Anlamak. WW Norton ve Şirketi, 1998.

Kowalski, Gary. Elveda Dostum: Evcil Hayvanını Kaybeden Herkes İçin Şifa Bilgeliği. Stillpoint Yayıncılık, 1997.

Starhawk, et al. Pagan Yaşam ve Ölme Kitabı: Geçiş Üzerine Pratik Ritüeller, Dualar, Nimetler ve Meditasyonlar. HarperSanFrancisco, 1997.

Meditasyon

Gawain, Shatki. Meditasyonlar: Hayatınızı Zenginleştirmek için Yaratıcı Görselleştirme ve Meditasyonlar. Yeni Dünya Kütüphanesi, 1990.

Merrill Redfield, Salle. Meditasyon Sevinci: Meditasyon Sanatına Yeni Başlayanlar Rehberi. Warner Books, Inc., 1995.

Kutsal Sanat

Kaff-Chaplin, Deborah. Ruhunuzu Çizmek: Dokunmatik Çizim El Kitabı. Dokunmatik Çizim Merkezi, 1996.

kutsal alan

Linn, Denise. Kutsal Alan: Evinizin Enerjisini Temizlemek ve Artırmak. Ballantine Books, Inc., 1995.

Tarot

(Mary K. Greer'den Kendiniz için Tarot ile başlayın - lütfen Kaynakça'ya bakın)

Fairfield, Gail. Seçim Merkezli Tarot. Samuel Weiser, Inc., 1997.

Greer, Mary K. Tarot Takımyıldızları: Kişisel Kader Kalıpları. Newcastle Yayıncılık, 1987.

--------- . *TarotAynalar: Kişisel Anlamın Yansımaları.*Newcas le Yayıncılık, 1988.

Nichols, Sally. Jung ve Tarot. Samuel Weiser, Inc., 1980.

Sharman-Burke, Juliet. Tam Tarot Kitabı. St. Martin's Press, 1985.

Tarot Organizasyonları

Amerikan Tarot Derneği
PO. Kutu 17164
Kaya, CO 80308-0164
(303) 938-1408

Uluslararası Tarot Topluluğu
PO. Kutu 1475
Morton Korusu, IL 60053
(847) 965-9916

Üyelik ayrıntıları için her iki kuruluşa da bir SASE gönderin.

Diğer kaynaklar

Mary Katherine Greer
Araçlarve Dönüşüm Ayinleri (TA.ROT)
TAROT Bülteni
Posta Kutusu 720
Nevada Şehri, CA 95959
İnternet sitesi:**http://www.nccn.net/^tarot**

İncelemeler, etkinlik takvimi ve tarot ve kadın gizemleriyle ilgili her şeyi içeren bülten. Örnek kopya ve abonelik bilgileri için 4 $ gönderin.

Tarot haberleri, incelemeler, kaynaklar, formalar, etkinlikler, atölyeler, nasıl yapılır, desteler (partneri Ed Buryn tarafından tasarlanan güzel bir tane dahil), bir yorumlama kliniği ve Mary K. Greer'in yayınları. (Bayan Greer'in izniyle sağlanan bilgiler.)

BIBLIYOGRAFYA

Ackroyd, Eric. Rüya Sembolleri Sözlüğü. Londra: Wellington House (ABD'de Sterling Publishing Company tarafından dağıtıldı), 1993.

Angeles, Arrien. Tarot El Kitabı. New York: Penguen Putnam, Inc., 1997.

Angelo, Jack. Uygulamalı Şifa: Şifa Enerjilerinizi Yönlendirmek İçin Pratik Bir Kılavuz. Rochester, Vermont: Şifa Sanatları Basını, 1997.

Berube, Margery S., editör. Amerikan Mirası Sözlüğü. İkinci Kolej Sürümü. Boston: Houghton Mifflin Şirketi, 1985.

Bul finch, Thomas ve Edmund Fuller, editörler. Bulfinch'in Mitolojisi: Modern Bir Kısaltma. New York: Dell Publishing Company, Inc., 1963.

Cabot, Laurie. Dünyayı kutlayın. New York: Dell Yayıncılık, 1994.

. *Aşk Büyüsü: Ritüeller, Büyüler ve Büyülü Yaşam Yoluyla Sevmenin Yolu.*New York: Dell Yayıncılık, 1992.

Campbell, Eileen ve JH Brennan. Beden, Zihin ve Ruh: Yeni Çağ Fikirleri, İnsanlar, Yerler ve Terimler Sözlüğü. Boston: Charles E. Kaplumbağa Şirketi, 1994.

Campbell, Yusuf. Bill Moyers ile Efsanenin Gücü. New York: Doubleday,

1988.

Choquette, Sonia. Psişik Yol: Ruhunuzun Sesini Yeniden Uyandırmak İçin Bir Çalışma Kitabı. New York: Crown Yayın Grubu, 1994.

Cunningham, Scott. Cunningham'ın Sihirli Bitkiler Ansiklopedisi. St. Paul: Llewellyn Yayınları, 2000.

Echols, Signe, Robert Mueller ve Sandra Thomson. Manevi Tarot: Kişisel Gelişime Yetmiş Sekiz Yol. New York: Avon Kitapları, 1996.

Giles, Cynthia. Tarot: Tarih, Gizem ve İlim. New York: Simon ve Schuster, 1992.

. *Tarot: Yöntemler,Ustalık ve Daha Fazlası.*New York; Simon ve Schuster, 1996

Gosaferd, Michael ve Brian Williams. Işık ve Gölge Tarot. Rochester, Vermont: Uluslararası İç Gelenekler, 1997.

Greer, Kendiniz için Mary K. Tarot. Kuzey Hollywood, Kaliforniya; Newcastle Yayıncılık Şirketi, Inc., 1984.

. *Tarot Takımyıldızları: Kişisel Kader Kalıpları.*Kuzey Hollywood, Kaliforniya: Newcastle Publishing Company, Inc., 1987.

Gwain, Gül. Tarot Yoluyla Kendini Keşfetmek. Rochester, Vermont: Kader Kitapları, 1994.

Hall, Calvin S. ve Vernon J. Nordby. Jung Psikolojisinin Astarı. New York: Mühür Mentor Kitapları, 1973.

Salon, Judy. Bilge Kadın: Menopoza Doğal Bir Yaklaşım. Rockport, Massachusetts: Element, Inc., 1992.

Harding, Ester M., MD The I and Not I: A Study in the Development of Bilincin. New Jersey: Princeton University Press, 1965.

Hover-Kramer, Dorthea, Ed.D., RN Şifa Dokunuşu: Sağlık Profesyonelleri için Bir Kaynak. Albany, New York: Delmar Yayınları, 1996.

Av, Morton. Psikolojinin Öyküsü. New York: Anchor Books, Doubleday, 1994.

Joy, Brugh./yys Wty New York: GP Putnams Sons, 1979.

Jung, Carl. Derleme. Cilt 1-20. (RFC Hull, çevirmen) Princeton, New Jersey: Princeton University Press, Bollingen Series XX, 1953-1990.

Kaplan, Harold I., MD ve Benjamin S. Sadock, MD Synopsis of Psychiatry. 6. Baskı. Philadelphia: Williams ve Wilkins, 1991.

Keegan, Lynn, Ph.D., RN Şifacı Olarak Hemşire. Albany, New York:

Delmar Publishers, 1994.

Krieger, Dolores. Terapötik Dokunuş: Yardım Etmek veya İyileştirmek İçin Ellerinizi Nasıl Kullanırsınız? New York: Prentice Hall Şömine Kitapları, 1979.

Şanslar, Naomi ve Melene Smith. Bir Kadının Orta Yaş Arkadaşı. Rocklin, California: Prima Yayıncılık, 1997.

MacKinnon, Roger A., MD ve Robert Michels, Klinik Uygulamada Psikiyatrik Görüşme. Philadelphia: WB Saunders Şirketi, 1971.

Mazza, Joan. Gerçek Benliğinizi Rüyada Görmek: Rüya Yorumuna Kişisel Bir Yaklaşım. New York: Penguen Putnam, Inc., 1998.

Nichols, Sally. Jung ve Tarot: Bir Arketipsel Yolculuk. York Sahili, Maine: Samuel Weiser, Inc., 1980.

Soylu, Vicki. Motherpeace Kartları ile Ritüel Yapmak. New York: Three Rivers Press, Random House, 1998.

Pascal, Eugene. Jung To Live By: Jung Prensiplerinin Günlük Yaşam İçin Pratik Uygulamasına Yönelik Bir Kılavuz. New York: Warner Books, 1992.

Pollack, Rachel. Yetmiş Sekiz Derecesi Bilgelik: Bir Tarot Kitabı. San Francisco: Thorsons HarperCollins, 1983.

Reber, Arthur S. Psikoloji Sözlüğü. New York: Penguen Kitapları, 1985.

Roach, Sally ve Beatriz Nieto. İyileşme ve Yas Süreci. Albany, New York: Delmar Publishers, 1997.

Roderick, Timothy. Karanlık Ay Gizemleri: Gölge Dünyasının Bilgeliği, Gücü ve Büyüsü St. Paul: Llewellyn Yayınları, 1996.

Stein, Diana. Kadınların Şifa Kitabı. St. Paul: Llewellyn Yayınları, 1994.

Streep, Peg. Altarlar Kolaylaştırıldı. San Francisco: HarperCollins, 1997.

Zinser, William. İyi Yazmak Üzerine. Altıncı Baskı. New York: HarperCollins, 1998.

Zweig, Connie ve Jeremiah Abrams, editörler. Gölgeyle Buluşmak: İnsan Doğasının Karanlık Tarafının Gizli Gücü. New York: Penguen Putnam Kitapları, 1996.

Zweig, Connie ve Steve Wolf. Gölgeyi Romanlamak: Ruhun Karanlık Tarafını Aydınlatmak. New York: Ballantine Kitapları, 1997.

İNDEKS

onaylama
- şifa için, 34, 44, 56, 62,71,74, 106, 117-118, 124, 134
— gölge çalışması için, 34, 37, 46, 56,71,75,83, 106, 134
Altar
— kutsal alan olarak, 16, 26-27
— gölge sunağınızı inşa etmek, 9, 16, 18, 26-28, 30-31, 36-37, 46-47, 50, 56-57, 60, 81, 86, 93, 109, 127-129, 131, 133, 143
animasyon, 6
Animus, 6
Arketip, 4, 6-7, 17, 32-33, 97, 109, 160-161
Tutumlar, 21-22, 76, 85, 98, 102,108,117-118, 124, 181.187

Parlak gölge, 80-81, 83, 102
Seçim
- gücü, 16, 18, 22-23, 25, 42,

56, 105, 112, 115, 117-118, 133-134, 141, 145, 148
Kolektif bilinçdışı, 4, 6
Şefkat, 13-15, 17, 22, 29, 32, 34, 44, 56, 62-63, 71, 74, 82, 103-104, 106, 115-117.119,121, 123-125, 127, 129, 131, 134, 136, 148, 170-171, 177, 185, 189, 195
Yaratıcı görselleştirme, 17, 110, 115, 208.211

Karanlık Tanrıça, 4, 16, 21, 32-35, 46,81, 109, 111, 129-131
Savunma mekanizmaları (başa çıkma stratejileri olarak da bilinir), 70, 72
rüyalar
—Kutsal olarak rüya sanatı, 69, 94
—Rüya günlüğü, 39, 69, 89-92, 94, 108
• —rüya işi, 39, 69, 87-88, 91, 93, 152, 208
İnsan doğasının dualitesi (paradoks tutmak, karşıtları tutmak), 12, 23

Korku, amacı, 42
Kendini ve başkalarını affetme, 8, 12, 14, 17,21, 24,28, 32, 39, 43, 49-50, 72, 77-78, 80-81,87, 94, 99, 102-103, 115-117, 124, 127, 131, 136, 143, 155, 160-161, 163, 165, 169, 171, 173, 175, 183, 185, 187.191.193-195, 197
Freud, Sigmund
—Savunma mekanizmaları, 70
—Etki, 70, 87
Gelecek, 4, 14-15, 17-18, 28, 33, 35,47,61,92, 98, 110-112, 117, 119, 121, 128, 132-137, 139-145, 154.188-189, 197.207

Tanrıça, üç yüzü (Kız, Anne, Kocakarı), 4, 16, 19, 21, 27-28, 32-35, 46, 81, 99, 109, 111, 118, 129-131.208
İyileştirme
—Yaratıcı iyileştirme, 10, 138, 143
—Saf niyetin iyileştirici gücü, 97-99, 124, 128,131, 133-134, 137-138
Hekate (bkz. Karanlık Tanrıça)
Umut ve gelecek (gerçekçi umut), 17, 47, 133-135, 144

Görüntü (görselleştirmeye bakın), 17, 34, 36, 97, 110-111, 115, 124.128, 141.208,211

günlük tutma
—Ve rüyalar, 69, 90, 92
—Ve gölge çalışması, 38, 41, 45, 59,91, 109

—Ve tarot, 41, 45, 49-50, 55, 59, 65, 69,81,87, 92,108
Jung, CG
—Ve arketipler, 5-6
—Ve gölge, 6-9, 41, 69-70, 84, 87, 115
—Ve tarot, 4-6, 19, 211
—Psikolojide Önemi, 4-9, 19-20
Meditasyon
—Healing Heart, 17, 21, 30, 34, 36-37, 41-12, 46,51,55,60, 69, 87, 94, 99, 104, 109, 111-112, 118, 132, 137, 152, 173, 189, 211
—Karanlık Tanrıça ile Tanışmak, 16,21,32, 34-35, 46, 81, 109,111, 129-131
—Ve tarot, 17, 41-42, 55, 60, 69, 87, 93-94, 132
Akıl sağlığı, 25, 39, 202
Müzik, gölge çalışmasına ek olarak, 11-19,31,37, 52, 55-56

Zıtlıklar (bkz. dualite), 12—13, 23, 25, 29, 33,51,53,56, 73,75,151, 167-169, 183

Ağrı, 9, 14-15, 21-23, 27, 29, 31,33,39, 42, 50,52, 59, 70, 72-73, 75-76, 78-79, 83,87, 102- 103, 115-119, 121-123, 125-126, 130-131, 136, 141, 181, 199

paradoks
—Ve gölge çalışması, 14,46, 56,61-62, 70,91, 112
—Zıtlıklar, 29
Güç
—Saf niyetin iyileştirici gücü, 97-99, 111, 124, 128, 131, 133-134, 137-138
—Seçmeli, 13, 15-18, 22-23, 25, 42, 56, 103,105,112, 115, 117-118, 133-134, 141, 145, 148
Dua (bkz. saf niyetin iyileştirici gücü), 97-99, 111, 124,128, 130-131, 133-134, 137-138
Profesyonel yardım, 16, 23

Kurtarma, 17, 30, 55-58, 60, 63,123
Baskı, 72-73, 80
Kaynaklar, 201, 206
Ritüel şifa, 131, 209

Kutsal alan, yaratma (ayrıca sunağa bakınız), 10, 16, 21,26-27, 38, 56, 84, 100.211
Gölge
—Davranışlar, 9, 13, 59, 62, 70.159, 185
—Toplu, 6-7, 29-
—Örnekler, 7, 9, 29, 60, 64, 70, 75, 85, 93, 107
—Günlük hayatta, 8, 52, 59

Gölge (kişisel), gölge çalışması
—Ve dans, çizim, müzik, şiir, hikaye yazma, şarkı, 4, 11, 14,16-17, 26,31,35, 37-39, 41,46-47, 51-52, 56, 60-61 , 72-74, 80, 85, 87-88, 90, 95-96, 100, 111, 119-122, 126, 129, 139-140, 144-145, 208.211,215-216
—Zorluklar, 13, 23, 105,151, 154, 196
—Açıklama, 17,
—Gelecek, 18, 47, 133, 144, 154
— Hediyeler, 13-14, 59-60, 64, 82, 86, 101, 105, 107-109,144, 151, 155, 157, 159, 161, 163, 165, 167, 169, 171.173, 175, 177, 179, 181, 183, 185, 187, 189, 191, 193, 195, 197
—Günlük ve, 17, 21, 38-39,41,43,45-47, 49-51,53, 55,57-60, 65,69, 71-79, 81, 86-87, 89-92, 94, 101,105, 107-109, 111-112, 119, 121-122, 124-126, 129,131-132, 135-136, 139, 142, 144,210
—Ve oyna, 16-17, 34, 37, 49,51-52, 55,61-63, 65-66, 109
— Hazırlık, 16, 21,26,41,56, 83
—Söz, 25
—Maneviyat ve, 26, 29, 131.209
—Tarot ve, 4, 7-9, 11-12, 14-19, 22-23, 43-47, 59, 61.65, 69-70, 74, 82, 84, 87.91, 105-107, 119, 148, 151-152, 207, 214

Maneviyat, gölge çalışması ve, 29

Yıldız
— Sembol olarak, 56, 132
-Umut vs. inkar, 14-15, 17, 47, 49.58, 60-61, 63, 71-72, 76-77, 107,118, 133-137, 139,141, 143, 145, 168.188

Semboller ve sembolizm
—Gölge sunağı ve, 28, 36
—Ritüel olarak sembolik jest, 18,27, 30, 37, 39, 47, 113,121, 129-131, 138, 209
—Tarotta, 4-6, 10-11, 36, 45.47, 87.91

Tarot
—Kart girme ve çıkma, 38, 44, 46, 56, 60, 81,84,91, 100
—Dergi, 41, 45, 49-50, 55, 59, 65,69, 81,87, 92,108
—Jung ve, 4-6, 19, 211 — meditasyon ve, 17, 41-42,55,60, 69, 87, 93-

94, 132
—Gölge anlamları, 16
—Uygulama olarak gölge çalışması, 4, 7-8, 11-12, 15-19, 22-23, 43-47, 59, 82, 106, 148, 151, 207
— Sembolizmi, 4-6, 10-11,47, 87.91
Gölge çalışması için tarot kartı düzenleri, 4-5, 10, 12, 16-18, 36, 41-44, 46-50, 57-60, 63, 70-72, 74, 77.81.84, 91-94 , 101 , 105, 107, 109, 112, 129, 131, 134, 137-138, 141, 147, 151-153, 212
——Star of Discovery, 17,41, 47-50,58, 60, 63,71, 92, 107, 109, 119
—Umut Yıldızı, 17, 133-137, 139, 141, 143.145
—Aydınlatma Yıldızı, 17, 97,105-107, 109, 111-112, 135, 141
—Kurtarma Yıldızı, 17, 55, 57-58, 60

Trans personel, 6

Bilinçsiz
—Bilgelik kaynağı olarak (Yüksek Benlik), 26, 38, 89, 94, 98-101, 105, 109, 133-134, 143, 165, 167, 177, 179, 193
—Toplu, 4, 6
-Erişim yöntemleri,
—Kişisel, 17, 69-70,
—gölge ve gölge, 6, 8, 11, 17, 39,51-52, 59, 61-63,65,69-73,75, 82, 87.91, 147, 154, 171
—Gölge çalışması ve, 51-52, 62,71,75,
—Gölgenin bulunduğu yer, 39, 51,61,69-70, 87

görselleştirme
—Yaratıcı, 9, 27
—Rahatlamak için, 46, 71, 75
—Yönlendirilmiş görüntü, 17, 34, 36, 97, 110, 115,124, 128, 141.208,211

Yazma (bkz. Günlük tutma)
—gölge hakkında, 17, 38-39,41,45-47, 49-50, 53, 55, 57, 59-60, 65, 69, 90-91, 101, 109, 131, 210
—Ve gölge çalışması, 17, 38, 41,45,59,91, 109
—Günlük tutmak, 112
—Tarot okumalarını kaydetmek ve anlamak için, 10, 12, 14, 34, 38-39, 42 ^ 6, 59, 69, 72-75, 77, 83, 86,91-92, 94, 100, 104, 107, 116, 135,139, 191, 193

Yin/yang, 12

AY İÇİN ULAŞIN

Llewellyn, en sevdiğiniz konularda yüzlerce kitap yayınlıyor! Sonraki sayfalarda bulunanlar da dahil olmak üzere bu heyecan verici kitapları almak için yerel kitapçınıza bakın veya bunları doğrudan Llewellyn'den sipariş edin.

TELEFONLA SIPARIŞ

- ABD ve Kanada içinde ücretsiz arayın, 1-800-THE MOON
- Minnesota'da (651) 291-1970 numaralı telefonu arayın
- VISA, MasterCard ve American Express'i kabul ediyoruz

POSTA ILE SIPARIŞ

- Siparişinizin tam fiyatını gönderin (MN sakinleri %7 satış vergisi ekler)
  ABD fonlarında, artı posta ücreti ve şu işlemler için:
  Dünya Çapında Llewellyn
  PO. Kutu 64383, Dept. K408-1
  St. Paul, MN 55164-0383, ABD

POSTA VE EYLEM

(ABD, Kanada ve Meksika için)

- 15,00 ABD Doları ve altı siparişler için 4,00 ABD Doları
- 15,00 ABD Doları üzerindeki siparişler için 5,00 ABD Doları
- 100,00 $ üzerindeki siparişler için ücret alınmaz

Kıta Amerika Birleşik Devletleri'nde UPS gönderiyoruz. Standart postaları posta kutularına gönderiyoruz. Alaska, Hawaii, Virgin Adaları ve Porto Riko'ya gönderilen siparişler birinci sınıf postayla gönderilir. Kanada ve Meksika'ya gönderilen siparişler, posta yoluyla gönderilir. Uluslararası siparişler: Havayolu — siparişin toplam fiyatına her kitabın fiyatına eşit navlun ekleyin, artı her kitap dışı öğe (ses kasetleri, vb.) için 5,00 ABD doları ekleyin.
Yüzey postası — Öğe başına 1,00 ABD doları ekleyin.

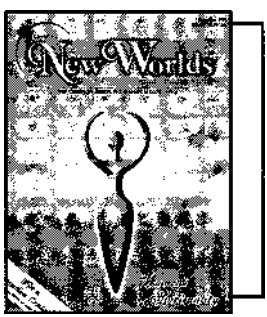
Tüm siparişlerde teslimat için 2 hafta bekleyin.
Posta ve taşıma oranları değişebilir.

INDIRIMLER

Grup Liderlerine veya acentelerine %20 indirim sunuyoruz. Özel adet fiyatımızdan yararlanmak için aynı kitaptan en az 5 adet sipariş vermeniz gerekmektedir.

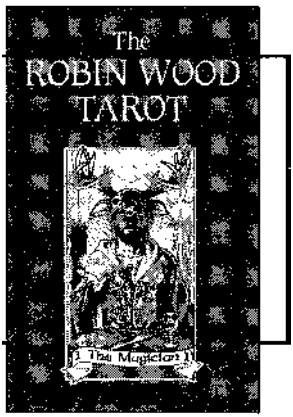
ÜCRETSIZ KATALOG

New Worlds of Mind and Spirit renkli kataloğumuzun ücretsiz bir kopyasını alın, Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada'da sadece 10,00 $'a abone olun (denizaşırı 30,00 $, havayolu). Pek çok kitapçıda Yeni Dünyalar var - isteyin!



bilgi. adresindeki web sitemizi ziyaret edin.www.vezzany.comiçin

ROBIN WOOD TAROT Robin Wood tarafından düzenlendi ve çizildi. Talimatlar, Robin Wood ve Michael Short



Bugün piyasadaki en güzel tarot destelerinden biriyle bilinçaltınızın bilgeliğinden yararlanın! Rider-Waite güvertesini andıran Robin Wood Tarot, sizi ve querant'ı büyüleyecek doğa görüntüleri ve parlak enerjilerle tatlandırılmıştır. Acemi okuyucular bile bu kartları yorumlamayı kolay ve eğlenceli bulacaktır.

Parlak ve zengin bu kartlar, prizma renkli kalemlerin göz alıcı rengini ortaya çıkaran benzersiz bir teknikle resmedildi. Bu tarot destesinin parlayan gücü, küçük arkana tasvirinde yatmaktadır. Diğer küçük arcana destelerinden farklı olarak, bu, titreşen bir hayata yayılıyor. Kartlar kaliteli kart stoğunda basılmıştır ve her kartın dik ve ters anlamlarını ve ayrıca üç temel kart düzenini sağlayan talimat kitapçığı ile birlikte kutulanmıştır. Güzel ve parlak Robin Wood Tarot, olmazsa olmaz bir destedir!

0-87542-894-0, kutulu set: kitapçıklı 78 kart 19,95 dolar

Sipariş için 1-800-THE MOON'u arayın
Fiyatlar haber verilmeksizin değiştirilebilir

SHAPESHIFTER TAROT DJ

Conway ve Sİrona Knight

Resimleyen Lisa Hunt

Eski Keltler gibi, artık şamanik şekil değiştirme sanatını uygulayabilir ve kartal, meşe ağacı veya okyanus bilgisine erişebilirsiniz: özünde size ait olan ve varlığınızın içinde bulunan bilgelik. Shapeshifter Tarot Kit, insanlar, hayvanlar ve doğa arasındaki köprünüzdür. Bu destedeki kartlar, hava, ateş, su ve toprak gibi temel niteliklerle birlikte birçok farklı hayvansal enerjiden yararlanmanıza izin veren birleştirme araçları görevi görür.

Ekteki kitap, kartların nasıl kullanılacağına dair ayrıntılı açıklamalar, tam ezoterik anlamları, mitolojik ve büyülü kökleri ile birlikte verilmektedir. Şekil değiştirme, geçitlerden geçme, ikiye katlama, meditasyon ve güdümlü imgeleme alıştırmaları, size algı ve farkındalık seviyenizi geliştirme fırsatı vererek, büyülü anlayışınızı ve becerinizi bilemenize ve vurgulamanıza olanak tanır.

1-56718-384-0, **29.95 $**

Kutulu kit: 81 tam renkli kart, talimat kitabı

Sipariş için 1-800-THE MOON'u arayın
Fiyatlar haber verilmeksizin değiştirilebilir

TAROT JOURNEYS
Adventures in Self-Transformation
Yasmine Galenorn

Tarot uzun zamandır kehanet için kullanılıyor, ancak şimdi onu büyümenize ve değişiminize rehberlik etmek için kullanabilirsiniz. Tarot Journeys, Binbaşı Arcana'nın yirmi iki kartının her biri için eksiksiz bir rehberli meditasyon veya lirik hikaye sunar ve bu size her kart hakkında mümkün olduğunu düşündüğünüzden daha fazlasını öğretecektir. Her bir arketipin ardındaki enerjinin ruhsal doğasını ve bunun yaşam döngülerinizle nasıl ilişkili olduğunu anlamaya gelin.

Aptal'ın yolculuğu gibi (büyük arkananın ilk kartı), Tarot Yolculukları, bir yaşam yolu seçmekten aşka, kişisel fedakarlıktan benlik saygısını güçlendirmeye, herkesi bağlayan ana seçimler ve döngüler boyunca size rehberlik edecektir. maddi dünyayla başa çıkmaktan iç ruhu aramaya kadar. Meditasyonlar klasik masallar gibi akar, sizi egzotik hayali diyarlara götürür ve efsanevi insanlarla ve yaratıklarla beklenmedik karşılaşmalara yönlendirir.

• kitaptan seçilmiş meditasyonları içeren ses CD'si içerir

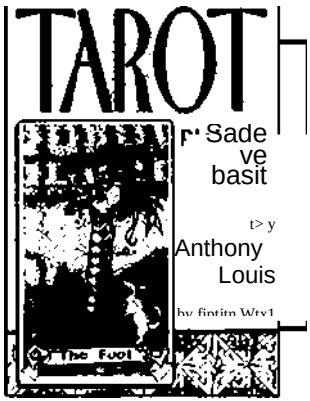
1-56718-264-X, 288 sayfa, 7 hx 9 K **19,95**

Sipariş için 1-800-THE MOON'u arayın
Fiyatlar haber verilmeksizin değiştirilebilir

dolar

Sipariş için 1-800-THE MOON'u arayın
Fiyatlar haber verilmeksizin değiştirilebilir

TAROT DÜZ VE BASİT Anthony Louis, RobinWood'un çizimleriyle



Tarot, deneyimi bilgeliğe dönüştürmek için mükemmel bir yöntemdir. Tarot özünde insan durumunun arketipsel sembolleriyle ilgilenir. Tarot'u inceleyerek, kendimizi yaşamların efsanevi temelleriyle ilişkilendiririz; içimizdeki tanrılarla iletişim kurarız. Bir araç olarak tarot, sezgisel benliğimizi uyandırmaya yardımcı olur. Bu kitap, kendileri ve başkaları için okumalar yapmak isteyenler için baştan sona test edilmiş, güvenilir ve kullanıcı dostu bir kendi kendine çalışma programı sunar. Tarot çalışmasına insan doğası ve psikolojik çatışma hakkında derin bir anlayış getiren bir psikiyatrist tarafından yazılmıştır. Tarot meraklıları, kart açıklamalarına Jungcu yaklaşımının onları daha da derin bir kişisel dönüşüm seviyesine taşıyacağını görecekler.

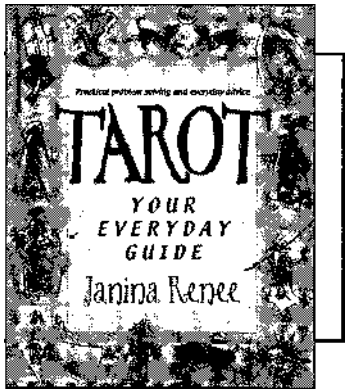
1-56718-400-6, 336 s., 6x9, illus. 14,95 dolar

Sipariş için 1-800-THE MOON'u arayın
Fiyatlar haber verilmeksizin değiştirilebilir

TAROT:
GÜNLÜK REHBERİNİZ

Pratik Problem Çözme ve
Günlük Tavsiyeler

Janina Renee



İnsanlar ne zaman tarot okumaya başlasalar, ister istemez kartlara "Falan şu durumda ne yapmalıyım?" diye sorarlar. Yine de bu cevapların kartlardan nasıl alınacağına dair çok az bilgi var.

Tavsiye için tarot okumak, tahmin için okumaktan farklı bir yaklaşım gerektirir, bu nedenle Tarot: Günlük Rehberinizdeki kart açıklamaları buna göre uyarlanmıştır. Bir kartı yapabilecekleriniz açısından yorumlarsınız ve karttaki, genellikle sırayı temsil eden merkez figür, yapılması gerekenleri modeller.

Bu kitap, özellikle pratik konularla ilgilidir, tarot tavsiyesini, bir teklife "evet" veya "hayır" demek, herhangi bir nedenle dahil olmak ya da olmamak gibi birçok insanın endişe duyduğu ortak sorunlara ve durumlara uygular. veya çatışma, iş ve eğitim seçenekleri arasında seçim yapma, ilişkileri başlatma veya bitirme ve zor insanlarla uğraşma.

1-56718-565-7, 312 s., 7 'A x %9 **12,95 dolar**

Sipariş için 1-800-THE MOON'u arayın
Fiyatlar haber verilmeksizin değiştirilebilir

NtfflAut, " Tarot / Zihinsel ve Ruhsal Şifa

F KJ&E ^ PKTE'DEN KENDİMİZ

*"İçsel bir durum bilinçli hale getirilmediğinde, kaderimiz olarak dışarıda * görünür."* ~

- C-irl [halka *

Psişemizde bip, bilinçaltı yasaklanmış duygularımızı, gizli dileklerimizi ve yaratıcı dürtülerimizi barındırır. Zamanla, bu "babaların güçleri" kendilerine ait bir yaşam edinir ve sliadov'u * oluşturur -çözümlenmemiş iç çatışmalar ve çabalarımıza karşı koyan ifade edilmemiş duygulardan oluşan güçlü bir güç.

* ", <

*Tarot Gölge Çalışması*size gölgenin gücünün prangalarından nasıl kurtulacağınızı gösterir. Tarot çalışması, günlük kaydı, meditasyon, yaratıcı görselleştirme ve rüya çalışması yoluyla gölgeyi ışığa getireceksiniz. Bu kitap, ciddi bir bağımlılık veya hastalıktan kurtulanların yanı sıra kendi gerçek benliğini daha derinden anlamak isteyen herkes için idealdir.

Bilinçaltının karanlık ve haritalanmamış bölgesini keşfederek, gölgeyi anlamaya ve bütünleştirmeye çalışacaksınız. Tarot hakkında önceden bilgi sahibi olmanıza gerek yoktur. Olumsuz kalıplardan ve kendine zarar veren davranışlardan kurtulmanıza yardımcı olacak bir araç olarak kartları kullanmayı öğreneceksiniz. Kaderin kontrolünüz dışında bir güç olduğu fikrini unutun - kendi kaderinizin yaratıcısı olarak hak ettiğiniz yeri geri alın!

Christine Jette(Ohio) kayıtlı bir hemşire, terapötik dokunma pratisyeni ve Nurse Healers International, Inc.'in bir üyesidir. Beş yıl boyunca halk sağlığı eğitimcisi olarak çalıştı. Yirmi beş yıldır tarot eğitimi alıyor ve şu anda Cincinnati'de kişisel danışmanlık yapıyor. Ayrıca özel dersler, atölye çalışmaları ve yazışma kursları aracılığıyla tarot öğretiyor.

ISBN L-5b?la-40fi-l,

$ 12.95 US $ 19.95 CAN
Llewellyn Worldwide St. Paul, MN 55164-0383www.vezzany.com
ABD'DE BASILI